

Frederico Marques Costa

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

GRUPO DESPORTIVO ESTORIL PRAIA

SUB-15

ÉPOCA DESPORTIVA 2016/2017

Orientador: Professor Nelson Alexandre da Silva Veríssimo

Presidente do Júri: Professora Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca

Arguente: Professora Helena Margarida dos Santos Costa

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2017

Frederico Marques Costa

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

GRUPO DESPORTIVO ESTORIL PRAIA

SUB-15

ÉPOCA DESPORTIVA 2016/2017

Relatório final de estágio apresentado para a obtenção do grau de mestre em futebol, da formação à alta competição, no curso de mestrado conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Orientador: Professor Nelson Alexandre Silva Veríssimo

Presidente do Júri: Professora Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca

Arguente: Professora Helena Margarida dos Santos Costa

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2017

Agradecimentos

A elaboração deste relatório de estágio apenas foi possível, graças ao apoio de certas pessoas às quais não poderia deixar de agradecer.

Em primeiro lugar ao meu orientador de estágio Nélon Veríssimo pelo seu total apoio e disponibilidade.

Aos meus colegas de equipa técnica, Hugo Oliveira, Luís Silva e Leonardo Cardoso pelas horas investidas na concretização desta época e pela amizade que foi sendo criada.

Aos jogadores com quem tive a oportunidade de aprender e partilhar todos os momentos da época.

Ao Pedro Alegria e ao Hugo Leal pelas oportunidades dadas e pela confiança depositada em mim.

Aos amigos que ao longo do tempo me têm apoiado nos momentos mais difíceis. Escusado enumerar.... Pois vocês sabem quem são.

E por fim um obrigado especial aos meus pais... Pela vossa sinceridade e por todo o apoio incondicional dado ao longo destes anos. Sem vocês tudo o que foi conquistado até então não seria possível. Não tenho dúvida que ainda teremos muito que celebrar. Apertem os cintos que a viagem é longa e turbulenta.

Resumo

O presente trabalho visa a elaboração de um relatório de estágio, realizado em função da conclusão do curso e respectiva obtenção do grau Mestre em Futebol, ministrado pela Faculdade de Educação Física da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Este estágio foi realizado na equipa de sub-15 do Grupo Desportivo Estoril Praia, durante a época 2016/2017, num contexto de campeonato nacional (Juniões C).

Tem como objectivo principal a concretização de uma rigorosa e profunda análise ao processo de treino da equipa, discriminando os métodos de treino utilizados numa relação de proximidade constante com o modelo de jogo adoptado pela equipa.

No período pré-competitivo foram analisadas 14 sessões de treino, correspondendo a 1460 minutos. Para o período competitivo foram analisadas 107 sessões de treino, equivalendo a 9190 minutos. Verificam-se semelhanças entre o período pré-competitivo e competitivo, ao nível dos métodos de treino existindo preferência pelos MEP em ambos os períodos, no primeiro uma utilização de 75% e no segundo período de 68%. Também se verificou uma predominância nos dois períodos na utilização de exercícios competitivos, 36% e 35% respectivamente no período pré-competitivo e competitivo.

Para além da análise ao treino, também é feita uma análise ao processo competitivo, tanto ao nível individual como ao nível colectivo.

Foi realizada uma revisão bibliográfica sobre o efeito da idade relativa no futebol de formação. Concluiu-se que os processos de detecção e desenvolvimento de talentos é uma tarefa mais complicada do que parece. É crucial que as associações de futebol e os clubes tenham bem definido os seus objectivos e a forma de os atingir. Nos escalões de formação deve-se acima de tudo privilegiar o desenvolvimento do atleta e entender que este é um processo a longo prazo.

Palavras-chave: Futebol; Modelo de Jogo; Modelo de Treino.

Abstract

The present work aims the preparation of a final report of traineeship, carried out in function of the final conclusion of the course and getting the respective Master's degree in Football, profit administered by the Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

This report was effectuated on the under 15 team of Grupo Desportivo Estoril Praia, along the season 2013/2014, inside a national context.

It aims to make a rigorous a deep analysis of the training process of the team, discriminating the methods used in a close relation with the game model adopted by the team.

For the pre-competitive period 14 sessions were examined, that means 1460 minutes. For the competitive period 107 sessions were analyzed which means 9190 minutes. You can verify some similarities between the pre-competitive period and the competitive period, when talking about training methods. There is a preference regarding the use of Specific Preparation Method. On the pre competitive period there is a percentage of 75% regarding the use of this method. On the competitive period there is an use of 68% of this method. For both periods the type of exercises that had we used the most were the competitive exercises. 36% for the first period and 35% for the second.

Besides the analysis made to the training there is also one done regarding the competitive process, individually and collectively.

The work ends with bibliographic article that refers to the relative age effect on the youth football. It concluded that the process of talent identification and development are more complicated then it looks. It's essential that the football associations and clubs has its objectives well defined as well as the way to reach them. On the youth you must above all look for the athlete development and understand that this is a long process.

Keywords: Football; Game Model; Training Model

Lista de Abreviaturas

MEP – Métodos Específicos de Preparação

MEPG – Métodos Específicos de Preparação Geral

MPB – Manutenção da Posse de Bola

MPG – Métodos de Preparação Geral

Índice

INTRODUÇÃO	1
CAPITULO 1	3
PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO	3
1.1. Instituição do Estágio	4
1.2. Objectivos Gerais de Formação para o Estagiário	4
1.3. Objectivos Específicos de formação para o Estagiário	4
1.4. Estratégias Implementadas para a Formação Pessoal enquanto Treinador	6
1.5. Função do Treinador Estagiário	6
1.6. Tarefas Inerentes à Função do Treinador Estagiário	6
CAPITULO 2	8
CARACTERIZAÇÃO DO GRUPO DESPORTIVO ESTORIL PRAIA	8
2.1 ENQUADRAMENTO HISTÓRICO	9
2.2 Caracterização Geral	10
2.3 Recursos Estruturais	10
2.4 Recursos Materiais	11
2.5 Recursos Humanos	11
CAPITULO 3	12
CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA E DO CONTEXTO COMPETITIVO	12
3.1 Equipa técnica	13
3.2 Plantel	13
3.3 Objectivos Específicos para a Equipa	14
3.4 Avaliação Individual, inicial intermédia e final	15
3.5 Contexto Competitivo	22

3.6 Calendário Competitivo	25
CAPITULO 4	27
MODELOS	27
4.1 Modelo de jogo	28
4.1.1. Sistema de Jogo	30
4.1.2 Momentos do Jogo	31
4.1.3 Situações Fixas de Jogo	39
4.1.4 Missões Táticas Individuais.....	42
4.2 Modelo de Treino	45
4.2.1 Classificação dos Métodos de Treino para o Futebol	47
4.2.1.1 Métodos de Preparação Geral.....	49
4.2.1.2 Métodos Específicos de Preparação Geral	49
4.2.1.3 Métodos de Específicos de Preparação	50
4.3 Modelo de Observação	50
4.3.1 Própria Equipa	51
4.3.2 Equipas Adversárias.....	52
4.4 Modelo de Recrutamento	53
CAPITULO 5	57
PROCESSO DE TREINO	57
5.1 Período Pré-Competitivo.....	58
(*) – O volume de competição não oficial está incluído nos minutos de treino	58
5.1.1 Pressupostos Fundamentais	58
5.1.2 Microciclos.....	59
5.1.2.1 Microciclo Padrão	59
5.1.3 Sessões de Treino.....	60
5.1.3.1 Volume Total de Treino.....	60
5.1.3.2 Volume Métodos de Preparação Geral	61
5.1.3.3 Volume Métodos Específicos de Preparação Geral	62
5.1.3.4 Volume Métodos Específicos de Preparação	63
5.1.3.5 Relação entre parte inicial, fundamental e final	64
5.1.4 Lesões	66
5.2 Período Competitivo	66
5.2.1 Pressupostos Fundamentais	66
5.2.2 Microciclos.....	67
5.2.2.1 Microciclo Padrão	67
5.2.3 Sessões de Treino.....	68
5.2.3.1 Volume Total de Treino.....	68
5.2.3.2 Volume Métodos de Preparação Geral	69

5.2.3.3 Volume Métodos Específicos de Preparação Geral	70
5.2.3.4 Volume Métodos Específicos de Preparação	71
5.2.4 Disciplina.....	71
5.2.5 Lesões	72
5.3 Período Pré Competitivo vs Período Competitivo	73
CAPITULO 6	76
PROCESSO COMPETITIVO	76
6.1 Análise da Competição Oficial	77
6.2 Análise Individual Competitiva	77
6.3 Classificação Final e a sua Evolução ao Longo do Campeonato	78
6.4 Volume Competitivo Colectivo e Individual	80
6.5 Rotinas Dia de Jogo	82
CAPITULO 7	84
EFEITO DA IDADE RELATIVA NO FUTEBOL DE FORMAÇÃO	84
CONCLUSÃO	91
REFLEXÕES	94
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	97

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Equipas de Futebol do Grupo Desportivo Estoril Praia	10
Tabela 2 - Recursos Humanos com Intervenção na Equipa de Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia	11
Tabela 3 - Equipa Técnica dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia	13
Tabela 4 - Plantel dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia	13
Tabela 5 - Avaliação Inicial	17
Tabela 6 - Avaliação Intermédia	18
Tabela 7 - Avaliação Final	19
Tabela 8 - Avaliação Técnico-Tática Inicial	20
Tabela 9 - Avaliação Técnico-Tática Final	21
Tabela 10 - Equipas Participantes na Série E do Campeonato Nacional de Juniores C	24
Tabela 11 - Calendário Competitivo da Série E do Campeonato Nacional de Juniores C	25
Tabela 12 - Calendário Competitivo da Série E de Manutenção do Campeonato Nacional de Juniores C	26
Tabela 13 - Missões dos Guarda-Redes	42
Tabela 14 - Missões dos Defesas Centrais	43
Tabela 15 - Missões dos Defesas Laterais	43
Tabela 16 - Missões do Médio Defensivo	43
Tabela 17 - Missões dos Médios Interiores	44
Tabela 18 - Missões dos Extremos	44
Tabela 19 - Missões do Ponta de Lança	44
Tabela 20 - Taxionomia de Base dos Exercícios de Treino para o Jogo de Futebol	48
Tabela 21 - Período Pré-Competitivo	58
Tabela 22 - Microciclos	59
Tabela 23 - Volume Total de Treino	60
Tabela 24 - Métodos de Treino	61
Tabela 25 - Estrutura da Sessão de Treino em Função das Diferentes Partes e Volumes. Castelo & Matos (2009)	64
Tabela 26 - Estrutura da Sessão de Treino dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia	65
Tabela 27 - Lesões no Período Pré-Competitivo	66
Tabela 28 - Período Competitivo	66
Tabela 29 - Sessões de Treino	68
Tabela 30 - Volume de Treino durante o Período Competitivo	68
Tabela 31 - Métodos de Treino	69
Tabela 32 - Valores Relativos à Disciplina da Equipa de Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia	71
Tabela 33 - Lesões no Período Competitivo	72
Tabela 34 - Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo	73
Tabela 35 - Volume Competitivo Individual e Coletivo	81

Índice de Figuras

Figura 1 - Emblema do Grupo Desportivo Estoril Praia	9
Figura 2 – Sistema de jogo preferencial	30
Figura 3 – Sistema de jogo alternativo	30
Figura 4 – Posicionamento da equipa na 1ª Fase - Construção	32
Figura 5 - Posicionamento da equipa na 2º fase - Criação	32
Figura 6 – Posicionamento da equipa na 3ª Fase - Finalização	33
Figura 7 – Comportamento da equipa no momento de perda de posse de bola	34
Figura 8 - Posicionamento da equipa na 1ª Fase – Evitar a Construção	36
Figura 9 - Posicionamento da equipa na 2ª Fase – Evitar a Criação	36
Figura 10 - Posicionamento da equipa na 3ª Fase – Evitar a Finalização	37
Figura 11 - Comportamento da equipa quando recupera a posse de bola	38
Figura 12 - Canto Curto	39
Figura 13 - Canto Directo	39
Figura 14 - Livre Directo	40
Figura 15 - Livre Curto	40
Figura 16 - Canto Defensivo	41
Figura 17 - Livre Lateral Defensivo	41
Figura 18 - Análise e Reflexão: Estoril Praia vs Exemplo	52
Figura 19 - Observação do Adversário	53
Figura 20 - Organização Defensiva / Ofensiva	53
Figura 21 - Métodos de Treino Período Pré Competitivo	60
Figura 22 - Métodos de Preparação Geral	61
Figura 23 - Métodos Específicos de Preparação Geral	62
Figura 24 - Métodos Específicos de Preparação	63
Figura 25 - Métodos de Treino Período Competitivo	68
Figura 26 - Métodos de Preparação Geral	69
Figura 27 - Métodos Específicos de Preparação Geral	70
Figura 28 - Métodos Específicos de Preparação	71
Figura 29 - Métodos de Treino: Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo	74
Figura 30 - Métodos de Treino (% Subdivisões): Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo	75
Figura 31 - Evolução da Classificação ao longo da 1ª Fase	78
Figura 32 - Evolução da Classificação ao longo da Fase de Manutenção	80

Introdução

Nos dias de hoje verifica-se que tanto a nível nacional, como a nível internacional, o futebol tem-se destacado das outras modalidades pelo entusiasmo que cria nas pessoas.

A meu ver a última grande alteração nas regras do jogo, foi a do fora de jogo na década de 90. Até então neste aspecto, o jogo tem-se mantido algo constante. No entanto, facilmente se verificam grandes alterações naquilo que é o jogo em si. Os atletas estão mais capazes de executar as acções técnico-tácticas, devido a grandes melhorias nas capacidades físicas e técnicas. Verificam-se nos diversos canais de informação (televisão, internet etc..) que os jogadores estão mais inteligentes na compreensão e leitura do jogo, preocupando-se cada vez em evoluir o seu jogo a todos os níveis.

Todas as alterações faladas anteriormente, a meu ver são uma das consequências do aumento da profissionalização dos jogadores e estruturas técnicas. Esta evolução obriga também o treinador a diariamente ser cada vez melhor e a procurar criar outro tipo de organização e dinâmica para a sua equipa. O espectáculo que é a competição de futebol, é apenas o resultado das muitas alterações feitas ao processo de treino, jogo e de formação de atletas. O jogo ao fim de semana é apenas o “visível” de todo o trabalho diário das pessoas envolvidas na equipa.

Ao nível do processo de treino, cada vez mais áreas se estão a juntar ao futebol. Nos dias de hoje uma equipa profissional tem constantemente a seu lado especialistas em nutrição, psicologia, fisiologia entre outras inúmeras especialidades. São cada vez os princípios em que um treinador se baseia para planear um treino. Os atletas chegam à competição mais preparados que antigamente. E apesar de as regras terem mudado pouco, o jogo tem evoluído muito.

Relativamente à preparação para o jogo, praticamente todas as equipas (independentemente do escalão) já começam a filmar os seus próprios jogos, para uma posterior análise. O principal objectivo é uma melhor preparação para o jogo seguinte e são feitas alterações no treino tendo por base os pontos positivos e negativos da prestação anterior. E não só é feita uma análise à própria equipa como também à do adversário. Não precisam de ser equipas profissionais, para terem acesso aos vídeos dos

jogos anteriores das equipas que vão defrontar no jogo seguinte. Pretende-se com isto fazer uma adaptação estratégica ao adversário. Saber o que explorar e o que prevenir de forma a terminar o jogo com a vitória.

Quanto à formação de atletas, cada vez mais se entende que um atleta de 8/10/14 anos, não é um jogador sénior em ponto pequeno. Cada escalão tem as suas particularidades e necessidades, o que requer uma adaptação da parte do treinador aos jogadores que treina. Não basta só preparar o jogador, para a grande imprevisibilidade do jogo que terá na competição, é também necessário desenvolvê-lo tendo por vista o que poderão encontrar quando forem seniores. Ou seja, objectivos a curto, médio e longo prazo.

O objectivo deste trabalho é realizar uma reflexão sobre a operacionalização do processo de treino, jogo e formação desenvolvido ao longo da época desportiva 2016/2017 na equipa de Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia. Será feita uma análise aos métodos de treino, tendo por base a taxonomia de classificação de exercícios desenvolvida por Castelo & Matos (2009). Com mais pormenor pretende-se realizar uma análise específica:

- Aos métodos de treino utilizados no período pré competitivo;
- Aos métodos de treino utilizados no período competitivo;
- Perceber se existem diferenças entre os métodos de utilizados no período pré competitivo e competitivo.

É também objectivo deste relatório realizar uma análise reflexiva sobre este processo de estágio.

Este documento encontra-se dividido em 8 capítulos. No primeiro capítulo será descrito o plano individual de estágio, no segundo capítulo irei apresentar todo o contexto do estágio, no terceiro capítulo será feita uma caracterização da equipa e no quarto capítulo serão apresentados os modelos de jogo, treino, recrutamento e observação. No quinto capítulo irei abordar o processo de treino dividindo este essencialmente em 2 períodos, o pré competitivo e o competitivo, no sexto capítulo serão apresentadas reflexões sobre o processo de jogo, no sétimo capítulo irei apresentar uma revisão bibliográfica sobre a idade relativa no futebol de formação e por fim terei um capítulo para as conclusões finais sobre a época e as reflexões sobre o todo o processo de estágio.

A norma utilizada para citações e referências bibliográficas será a norma APA.

CAPITULO 1

PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO

1.1. Instituição do Estágio

O Estágio foi realizado na equipa de sub 15 do Grupo Desportivo Estoril Praia. A equipa treinava 3 vezes por semana e os jogos para o campeonato nacional de iniciados realizavam-se ao domingo de manhã. Durante a semana os treinos foram à terça-feira das 19h15 às 20h45 no campo 3 (campo de futebol 7) do Estoril Praia, à quinta-feira no mesmo horário mas no campo 2 (campo de futebol 11) e por fim à sexta-feira o horário alternava entre o campo 3 do Estoril Praia ou o campo de futebol 11 do colégio dos Salesianos do Estoril.

1.2. Objectivos Gerais de Formação para o Estagiário

Um treinador de futebol tem de ser dotado de diversas competências, nas mais diversas áreas. Estes conhecimentos e a capacidade de interligar os mesmos, é algo que na minha opinião diferencia um treinador de excelência.

Nesta fase da minha carreira como treinador, diria que há certas capacidades que eu deveria focar mais que outras. Nomeadamente na:

- ✓ Capacidade de ler e entender o jogo;
- ✓ Capacidade de comunicação;
- ✓ Planeamento do treino.

1.3. Objectivos Específicos de formação para o Estagiário

Tendo em conta as capacidades que falei acima, vou traçar os objectivos específicos a partir daí. O primeiro ponto é a capacidade de ler e entender o jogo, acredito que é algo fundamental para qualquer treinador. Isto é, a capacidade de a cada momento de jogo conseguir perceber o que se está a passar. Olhar para o jogo e pensar se o que está a passar faz parte do nosso modelo de jogo? É vantajoso para a nós? O que temos de manter e de alterar? Porque estamos a ter sucesso/insucesso? O que será que determinado jogador precisa para ficar melhor? Que situações devemos procurar criar para tirar partido das dificuldades do nosso adversário? Então, os objectivos específicos associados são:

- ✓ Visualização de entrevistas/conferências de imprensa de jogos observados. No fundo vou conseguir saber as diferentes formas que cada treinador tem de analisar o jogo, e perceber as diferenças que cada encontrou ao analisar a mesma realidade;
- ✓ Reuniões informais com jogadores e treinadores do clube;
- ✓ Avaliação da qualidade e do potencial do jogador. De forma a entender melhor o jogador individualmente e saber de que forma se pode extrair o máximo de rendimento possível.
- ✓ Reflexões sobre o jogo com o treinador principal e restantes elementos da equipa técnica;
- ✓ Participação no planeamento e operacionalização do plano tático estratégico para o jogo.

No ponto da capacidade de comunicação, a minha preocupação será perceber o que a equipa técnica e os jogadores me querem transmitir e conseguir expressar-me e comunicar de forma a eles me entendam. Muito do que é treino é a transmissão de uma ideia de jogo para os jogadores, e isso é feito através dos exercícios e através da nossa comunicação e feedback. Isso é que torna a comunicação importante. E tem sempre 2 sentidos, do treinador para os jogadores e dos jogadores para o treinador. Transmitir com clareza o que quero, perceber se o jogador entendeu o que eu lhe quis transmitir e entender o que o jogador me quer transmitir são os meus objectivos específicos para a comunicação. Então os objectivos específicos associados são:

- ✓ Antecipar questões que os atletas possam vir a ter em treino;
- ✓ Antecipar feedbacks que possa dar em treino (antecipação e repetição mental da situação).

Por fim, o planeamento do treino é a forma do treinador passar para os jogadores a forma de jogar pretendida e um meio de evolução de cada jogador. É uma forma comunicação entre o treinador e os seus jogadores. O treino inclui diversas áreas e vertentes e o treinador tem que as dominar. Os meus objectivos específicos associados são:

- ✓ Participação no planeamento da unidade de treino;
- ✓ Reflexão pós-treino sobre a unidade de treino realizada.

1.4. Estratégias Implementadas para a Formação Pessoal enquanto Treinador

Os objectivos abordados nos capítulos anteriores, relacionam-se com o meu local de estágio e a minha função. Este capítulo está relacionado com a minha formação pessoal. Sendo assim defini 2 estratégias:

- ✓ Participação em acções de formação;
- ✓ Observação in loco de jogos e de treinos de outras equipas;

Com a primeira estratégia pretendo manter-me actualizado sobre o que é feito noutras equipas e noutros contextos. E com a segunda pretendo através da observação conhecer novas metodologias de treino e intervenção e também diferentes formas de jogar e o máximo de jogadores possíveis.

1.5. Função do Treinador Estagiário

Como treinador estagiário no Grupo Desportivo Estoril Praia, estou à disposição do clube para as tarefas que forem necessárias. O principal foque do meu estágio é a equipa de Iniciados A (Sub-15), na qual dispenso grande parte do meu tempo e atenção e na qual desempenho a função de treinador adjunto. Sempre que o clube me pediu fiquei à sua disposição para o que fosse necessário. Logicamente que quanto mais tempo passar no clube maior é a minha aprendizagem e desenvolvimento.

Valores como o espírito de sacrifício, capacidade de trabalho e pré-disposição para sair da zona de conforto têm de estar sempre presentes em qualquer que seja a nossa função, e muito mais na função de treinador estagiário.

1.6. Tarefas Inerentes à Função do Treinador Estagiário

Aliado a minha função no clube tenho tarefas dentro e fora de campo. No campo durante o tempo de treino auxilio o técnico principal, na condução de todo o processo de treino, dando apoio sempre que necessário. Geralmente quando temos mais que um exercício em simultâneo o treinador principal fica num exercício e eu noutro, tendo toda a liberdade (dada pelo treinador principal) para adaptar o que for necessário (espaço, condicionantes etc..). Fora de campo ajudo no planeamento do treino e na preparação do jogo.

Outra tarefa que tenho no clube é a de treinador nas turmas de formação. Sou responsável por uma turma de petizes, tendo 2 treinos semanais. É norma no clube os estagiários passarem por diversas experiências. Neste caso tenho a possibilidade de acompanhar uma equipa de competição (iniciados) e uma turma de formação. Contextos bastante distintos entre si que exigem da minha parte uma grande capacidade de adaptação. Nesta turma de formação, as minhas funções passam pelo planeamento das sessões de treino, bem como, a condução do treino.

CAPITULO 2

CARACTERIZAÇÃO DO GRUPO DESPORTIVO ESTORIL PRAIA

2.1 Enquadramento Histórico



Figura 1 - Emblema do Grupo Desportivo Estoril Praia

O Grupo Desportivo Estoril Praia foi fundado a 17 de Maio de 1939 e na altura era chamado de Grupo Desportivo Estoril Plage. O seu principal dinamizador era o Sr. Fausto Cardoso de Figueiredo e teve como principais fundadores e primeiros dirigentes, entre muitos outros, Dr. Joaquim Cardim, Sr. José Ereia, Sr. João Rebelo Armando Vilar, Sr. Ernesto Tomás e Sr. Joaquim Nunes.

O seu emblema e a suas cores representam a essência da região o Sol e o mar, correspondidas respectivamente pelo amarelo e o azul. Estas cores fizeram com a equipa ganhasse a alcunha de “canarinhos” em homenagem à selecção Brasileira.

Em 2010 o Estoril Praia foi adquirido pelo grupo Traffic Sports, quando este ainda estava na 2ª Liga. Desde então a equipa sénior passou a pertencer à SAD, enquanto o Grupo Desportivo Estoril Praia ficou com todo o futebol de formação e as modalidades. Desde então a equipa principal da SAD, ficou em 1º lugar na Liga Vitalis (2º Liga) na época de 2011/2012, em 2012/2013 acabou em 5º lugar (1ª Liga) conseguindo o apuramento para a Liga Europa, na época de 2013/2014 teve a sua melhor classificação terminando em 4º lugar, em 2014/2015 terminou o campeonato em 12º e por fim na época de 2015/2016 terminou em 8º lugar.

Para a época de 2015/2016 o clube teve as suas instalações renovadas com a criação do Centro de Treinos do Estoril Praia. O relvado sintético de futebol 11 foi

substituído e foram construídos quatro campos sintéticos de futebol 5 e um campo sintético de futebol 7.

2.2 Caracterização Geral

Tendo o futebol como a modalidade principal do clube, foi feita uma grande aposta no eclectismo aproveitando as mais-valias da região. Modalidades como o basquetebol, futsal, futebol praia, pesca submarina, natação, badminton e ténis de mesa são praticadas no clube.

Relativamente às equipas de futebol, o Grupo Desportivo Estoril Praia tem 14 equipas, todas elas inseridas em campeonatos oficiais. Na tabela seguinte descrevo as equipas e o contexto competitivo onde estão inseridas.

Tabela 1 - Equipas de Futebol do Grupo Desportivo Estoril Praia

Escalão	Ano de Nascimento	Competição
Seniores Feminino	Seniores	Campeonato Nacional Allianz
Seniores Masculino Sub 23	Entre 1999 e 1994	2º Distrital AFL
Juniões	1999 e 1998 – Sub 19	1º Nacional
Juniões Feminino	1999 e 1998 – Sub 19	Nacional Feminino Fut. 9
Juvenis A	2000 – Sub 17	1º Nacional
Juvenis B	2001 – Sub 16	Campeonato Honra AFL
Iniciados A	2002 – Sub 15	Campeonato Nacional
Iniciados B	2003 – Sub 14	1º Distrital AFL
Infantis A	2004 – Sub 13	AFL
Infantis B	2005 – Sub 12	AFL
Benjamins A	2006 – Sub 11	AFL
Benjamins B	2007 – Sub 10	AFL
Traquinas A	2008 – Sub 9	AFL

2.3 Recursos Estruturais

Relativamente aos recursos estruturais, o Grupo Desportivo Estoril Praia tem 6 campos de relvado sintético: um campo de futebol 11 (campo 2), quatro campos de futebol 5 e um campo de futebol 7 (campo 3). Para além destes campos o clube também usou o campo de futebol 11 dos Salesianos para treinos, o objectivo era que todas as equipas de 11 pudessem ter a possibilidade de ter um campo inteiro de 11 para treinar pelo menos uma vez por semana, pois até então apenas as 3 equipas participantes no campeonato nacional, tinham essa possibilidade.

Nos treinos de quinta-feira e sexta-feira treinamos num campo inteiro de 11 e à quinta-feira treinamos num campo inteiro de 7. Existem grandes diferenças no tipo de exercícios que fazemos num campo ou noutro. Quando temos o campo de 11 à nossa disposição geralmente fizemos 2 exercícios, um em cada meio campo e temos sempre a possibilidade de aumentar um pouco o espaço do exercício. No campo de 7 temos a grande limitação das balizas, não terem as dimensões oficiais do nosso campeonato, limitando bastante o guarda-redes e os jogadores que atacam. Para além disso pela pequena dimensão do campo, somos sempre obrigados a utilizar exercícios em espaços muito reduzidos.

O clube tem 4 balneários disponíveis para as equipas, sendo que para o treino temos sempre um balneário disponível só para a nossa equipa. No horário dos treinos temos à nossa disposição um posto de fisioterapia de apoio imediato aos atletas.

2.4 Recursos Materiais

Quanto aos recursos materiais a equipa tinha para o treino, à sua disposição um saco com 15 bolas nº5, 2 balizas móveis de 11, 4 balizas de 7, 4 balizas de 3 metros, cones e pinos de diversas cores, varas, arcos, 4 escadas de skipping, 3 conjuntos de coletes e 2 kits de água.

Foi-nos tudo fornecido no início da época e o material foi suficiente, tanto em termos de diversidade, como de quantidade. Em caso de estrago (por exemplo, bolas furadas) era repostado pelo clube. No caso de perda o valor era pago pelo treinador.

2.5 Recursos Humanos

A tabela seguinte mostra os recursos humanos que apoiam todas as equipas do Estoril Praia para a época de 2016/2017.

Tabela 2 - Recursos Humanos com Intervenção na Equipa de Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia

António Agostinho	Técnico de Equipamentos	Estoril Praia
Darchite Kantelal	Nutricionista	Estoril Praia
Hugo Leal	Director Desportivo	Estoril Praia
Pedro Alegria	Coordenador Técnico	Estoril Praia
Pedro Rodrigues	Secretariado	Estoril Praia
Victor Neves	Director para a Formação	Estoril Praia

CAPITULO 3

CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA E DO CONTEXTO COMPETITIVO

3.1 Equipa técnica

A tabela seguinte mostra a equipa técnica da equipa de Iniciados A para a época de 2016/2017.

Tabela 3 - Equipa Técnica dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia

Nome	Função	Ano Anterior
Carlos Santos	Delegado	Estoril Praia
Hugo Oliveira	Treinador Principal	Estoril Praia
Frederico Costa	Treinador Adjunto	Estoril Praia
Luís Silva	Treinador Adjunto	GDR Fontainhas
Leonardo Cardoso	Treinador Estagiário	E.F Benfica Estádio
Vasco Costa	Treinador Adjunto	Dramático de Cascais
Patrícia Barbosa	Massagista	Estoril Praia

3.2 Plantel

Para a época 2016/2017 o plantel do Grupo Desportivo Estoril Praia era constituído por 25 jogadores.

Tabela 4 - Plantel dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia

Nome	Data de Nascimento	Posição	Escalão em que entrou no clube	Clube Anterior
Francisco Pinheiro	8/5/2002	GR	Iniciados A	Sporting Clube de Portugal
João Castilho	3/1/2002	GR	Infantis 7	Associação da Torre
Edgar Rodrigues	31/7/2002	GR	Iniciados B	Belenenses
Pedro Teixeira	14/5/2002	DC	Iniciados B	Lourel
Daniel Ignat	24/6/2002	DC	Iniciados A	Belenenses
Martim Alves	25/2/2002	DC	Iniciados A	Belenenses
Nuno Alberto	5/9/2002	DD	Iniciados A	Algés
Nuno Martins	12/3/2002	DC/DD	Infantis 7	Associação da Torre
Osmar Salvador	15/5/2002	DD/DE	Iniciados B	Holanda
Henrique Pereira	16/8/2002	DE	Infantis 11	Miúdos Talentosos
Artur Horal	17/6/2002	DE	Iniciados A	Fontainhas
Isaque Abreu	26/3/2002	MC	Iniciados B	Cascais

Diogo Teixeira	3/5/2002	MC/DD	Petizes	-
Rodrigo Gomes	27/2/2002	MC	Infantis 11	Miúdos Talentosos
Afonso Fernandes	12/10/2002	MC	Iniciados B	Sporting Alcabideche
Martim Cerqueira	20/5/2002	MC/EXT	Infantis 11	Dragon Force Lisboa
Guilherme Andrade	31/1/2002	MC	Iniciados A	Belenenses
Henrique Bueno	10/2/2002	MC	Iniciados A	Brasil
Aliu Djaló	11/8/2002	MC/AVÇ	Iniciados A	Damaiense
Guilherme Albuquerque	6/2/2002	EXT	Infantis 11	Belenenses
Lucas Xavier	1/10/2002	EXT/DD	Infantis 7	Esc.Fut. Simão Sabrosa
Logan Cavaco	6/1/2002	EXT	Iniciados A	Casa Pia
Simão Coelho	31/7/2002	EXT	Iniciados A	Braga
Nélson Rodrigues	16/3/2002	AVÇ/MC	Traquinas A	Tires
Samuel Gonçalves	30/9/2002	AVÇ	Iniciados B	Lourel

3.3 Objectivos Específicos para a Equipa

Na reunião de início de época, a coordenação do clube juntamente com a equipa técnica, definiu 2 objectivos para a época de 2016/2017. O primeiro objectivo é a manutenção da equipa no campeonato nacional de Iniciados. É tradição do clube ter a equipa de iniciados, juvenis e juniores nos campeonatos nacionais e isso é algo que o clube deseja manter. Se o Estoril Praia quer formar jogadores de qualidade, estes têm de ser sujeitos a dificuldades e adversidades que os façam desenvolver e evoluir, e os jogos destes campeonatos são os mais competitivos. As equipas ao garantirem a manutenção, para além de terem tido o estímulo de competir nesta divisão, garantem também que as gerações seguintes o têm. Isto não significa que os meios justifiquem os fins. Ficou bem claro desde o início que certos princípios de jogo e valores humanos são para manter independentemente das circunstâncias. Sim, o resultado (manutenção) é importante, mas este deve ser uma consequência daquilo que na nossa opinião é um bom processo, e não numa mentalidade de vencer a todo o custo, não olhando a meios.

O segundo objectivo é o desenvolvimento individual dos atletas a todos os níveis. O clube acredita que nestas idades, é prioritário a evolução do jogador/pessoa em

detrimento do colectivo. Quando chegarem à transição de juniores para seniores, na melhor das hipóteses apenas 1 ou 2 jogadores terão qualidade para atingir o patamar profissional, e o clube quer apostar nisso. Nunca será a totalidade da equipa a chegar lá, daí a preocupação especial pelo desenvolvimento das capacidades individuais.

O primeiro objectivo, prende-se mais com o prestígio do clube e com o desenvolvimento dos atletas dos escalões anteriores que nos anos seguintes irão ter a oportunidade de competir na equipa de Iniciados A. O segundo tem uma perspectiva de desenvolvimento do atleta a longo prazo, pretendendo que no final do processo de formação (último ano de júnior) os atletas consigam fazer parte da equipa sénior do Estoril Praia. Concorro com estes objectivos, porque nestas idades a preocupação dos treinadores e dos clubes não devem ser os resultados, mas sim o desenvolvimento sustentado e a longo prazo dos atletas. Qualquer uma das pessoas que faz parte da equipa técnica, tem bem claro na sua cabeça que é mais importante termos atletas chegarem a profissionais no clube, do que sermos campeões nacionais de iniciados/juvenis/juniores. Estes objectivos são importantes pois são eles que nos guiam nas decisões que tomamos nos treinos e nos jogos. Ajudam-nos a estabelecer uma hierarquia de prioridades.

3.4 Avaliação Individual, inicial intermédia e final

Foram realizados 3 períodos de avaliação dos atletas, inicial (Agosto), intermédia (Dezembro) e final (Maio).

Foram realizados testes de avaliação da composição corporal (para os valores deste teste foram tidos como referência os apresentado por Rito, Breda & Carmo, (2011)), e uma avaliação da maturação sexual. Na recolha dos dados tivemos a colaboração do departamento médico/nutrição do clube. Para além destes testes a equipa técnica realizou também uma avaliação dos aspectos técnico-tácticos de cada jogador da equipa.

Como será explicado nos capítulos seguintes o estado de maturação do atleta é algo que deve ser valorizado de forma a se conseguir avaliar a capacidade actual e futura do atleta. Utilizámos a observação dos pelos púbicos para aferir o estado de maturação do atleta. Sabendo que este método é pouco fiável, no entanto, permite-nos ter uma referência para o estado de cada atleta.

Para aferir a maturação sexual da nossa equipa recorremos às imagens de Martin, Uezu, Parra, Arena, Bojkian e Bohme (2001), relativamente aos estágios de maturação dos genitais e pelos púbicos.

Pelos púbicos (sexo masculino)

- ✓ P1 Ausência de pelos pubianos. Pode haver uma leve penugem semelhante à observada na parede abdominal.
- ✓ P2 Aparecimento de pelos longos e finos, levemente pigmentados, lisos ou pouco encaracolados, principalmente na base do pénis.
- ✓ P3 Maior quantidade de pelos, agora mais grossos, escuros e encaracolados, espalhando-se esparsamente pela sínfise púbica.
- ✓ P4 Pelos do tipo adulto, cobrindo mais densamente a região púbica.
- ✓ P5 Extensão dos pelos para cima da região púbica. Estágio adulto.

Optámos por realizar a avaliação da maturação sexual através dos estágios de pilosidade púbica e não dos genitais, pois sabemos ser uma questão sensível de tratar, e este método parece reduzir o desconforto da observação.

Não realizámos a avaliação da maturação dos atletas a meio do ano, porque achámos que 3 meses não eram suficientes para que existissem alterações significativas. Daí só termos realizado na avaliação inicial e final, onde o intervalo é de 9 meses.

Avaliação Inicial (Final do Período Pré-Competitivo)

Tabela 5 - Avaliação Inicial

Nome	Peso (kg)	Altura (cm)	Idade	Pregas					% Massa Gorda	IMC (kg/m ²)	Maturação Sexual
				Tricipital	Abdominal	Crural Dt.	Geminal Dt.	$\Sigma 4_{SKF}$			
Henrique Pereira	42,6	153,5	14	7,6	5,5	10,2	10,8	34,1	10,1	18,1	P1
Guilherme Alburquerque	58,6	161,3	14	10,6	20,2	14,1	10,2	55,1	13,3	22,5	P3
Nuno Martins	60,4	170,7	14	8,5	10,2	13,3	12,2	44,2	11,6	20,7	P3
Pedro Teixeira	65,6	179,9	14	8,4	8,8	12,9	9	39,1	10,9	20,3	P4
Isaque Neves	64,3	171,8	14	8,5	10,7	12,7	10,3	42,2	11,3	21,8	P4
Diogo Teixeira	59	178,3	14	6,5	7,5	8,4	6,5	28,9	9,4	18,6	P3
Afonso Fernandes	39,5	149,7	13	10,9	6,2	15,8	9,3	42,2	11,4	17,6	P1
Aliu Djaló	66,5	170,1	14	8,4	9,7	9,3	8,1	35,5	10,5	22,7	P5
Osmar Salvador	54	168,6	14	7,1	7,5	10,8	6,5	31,9	9,9	19,0	P3
Martim Cerqueira	54,5	155,5	14	10,2	10,3	12,3	10	42,8	11,5	22,5	P3
Samuel Gonçalves	66,8	175,6	13	9,6	11,1	10,9	7,3	38,9	11,0	21,7	P4
Nelson Rodrigues	46,8	162,2	14	4,9	5,5	10,2	6,7	27,3	9,1	17,8	P3
Edgar Rodrigues	73,3	179,8	14	9,7	18,6	10,1	11,4	49,8	12,5	22,7	P4
Francisco Pinheiro	64,9	174,6	14	6,1	7,5	9,8	7,7	31,1	9,7	21,3	P5
Nuno Alberto	54,8	168,2	13	9,3	7,9	11,7	9,2	38,1	10,8	19,4	P3
Henrique Bueno	57,9	167,8	14	9	8,6	13,7	11	42,3	11,3	20,6	P3
Guilherme Andrade	52,8	168,7	14	8,8	10,1	12	11,5	42,4	11,4	18,6	P3
Daniel Ignat	56	171,1	14	10	11,1	11,8	8,8	41,7	11,4	19,1	P3
Lucas Xavier	49,5	162,8	14	6,5	7,2	11,1	5,3	30,1	9,6	18,7	P3
Rodrigo Gomes	61,6	168,2	14	14,2	13,4	22,9	14,1	64,6	14,6	21,8	P2
Martim Alves	65,2	179,5	14	13	14,3	11,9	9,7	48,9	12,6	20,2	P3
Simão Coelho	48,4	158,2	14	5,9	6,1	10,6	5,4	28	9,2	19,3	P3
Artur Horal	55,4	170,3	14	7,7	10,6	10,9	7,6	36,8	10,6	19,1	P3
João Castilho	78,1	172	14	18,1	21	23,6	20,4	83,1	17,4	26,4	P4

	IMC alto, deve baixar a massa gord
IMC entre os jogadores deve ser idealmente 23,5, sempre com a massa gord	

Avaliação Intermédia (Dezembro)

Tabela 6 - Avaliação Intermédia

Nome	Peso (kg)	Altura (cm)	Idade	Pregas					% Massa Gorda	IMC (kg/m ²)
				Tricipital	Abdominal	Crural Dt.	Geminal Dt.	$\Sigma 4_{SKF}$		
Henrique Pereira	45,5	154,7	14	7,7	5,5	9,8	9,9	32,9	10,0	19,0
Guilherme Alburquerque	57,8	161,7	14	7,6	18,3	10,1	9,1	45,1	11,8	22,1
Nuno Martins	63	172,2	14	8,8	10,6	12,1	9,4	40,9	11,2	21,2
Pedro Teixeira	66	180	14	6,4	7,6	10,4	6,3	30,7	9,7	20,4
Isaque Neves	66,1	171,5	15	8,4	10,2	8,4	7,9	34,9	10,3	22,8
Diogo Teixeira	60,4	178,4	14	5,9	5,7	7,4	5,5	24,5	8,8	19,0
Afonso Fernandes	40,7	151,9	14	8,3	6	11,1	8,5	33,9	10,2	17,6
Aliu Djaló	66	170,2	14	6,9	6,9	8	6,6	28,4	9,4	22,8
Osmar Salvador	56,5	169,4	14	6,5	8,1	7,3	3,6	25,5	9,0	19,7
Martim Cerqueira	56,1	155,9	14	7,5	8,4	8,5	7,1	31,5	9,9	23,1
Samuel Gonçalves	66,9	176,9	14	8,7	7,4	8,6	6,5	31,2	9,9	21,4
Nelson Rodrigues	52,5	163,4	14	4,9	5,5	5,9	5,5	21,8	8,4	19,7
Edgar Rodrigues	74,1	180,1	14	7,9	10,3	7,1	11,6	36,9	10,6	22,8
Francisco Pinheiro	65,1	174,7	14	4,1	6,2	7,7	6,1	24,1	8,6	21,7
Nuno Alberto	54,8	168,8	14	8,5	6,6	7,9	8,3	31,3	9,9	19,2
Henrique Bueno	59,6	169,4	14	8,3	8,2	12,3	9,8	38,6	10,8	20,8
Guilherme Andrade	53,4	170,2	14	8,1	8,2	10,4	10,9	37,6	10,7	18,4
Daniel Ignat	59,9	173,1	14	11	9	10,6	8,6	39,2	11,1	20,0
Lucas Xavier	51,1	163	14	5,2	5,5	9,7	5,2	25,6	8,9	19,2
Rodrigo Gomes	63,5	170,2	14	10	8,9	11,7	6,8	37,4	10,8	21,9
Martim Alves	64,6	179,5	14	9,3	9	9,3	10,6	38,2	10,9	20,0
Simão Coelho	51,2	159,4	14	5,7	5,8	10,1	5,2	26,8	9,1	19,3
Artur Horal	57,9	173,2	14	5,7	7,1	8,3	9	30,1	9,5	19,7
João Castilho	82	172,7	15	18,5	21,3	18,1	15	72,9	16,1	26,4
IMC alto, deve baixar a massa gorda										
IMC entre os jogadores deve ser idealmente 23.5, sempre com a massa gorda mais baixa possível										

Avaliação Final (Final do Período Competitivo)

Tabela 7 - Avaliação Final

Nome	Peso (kg)	Altura (cm)	Idade	Pregas					% Massa Gorda	IMC (kg/m ²)	Maturação Sexual
				Tricipital	Abdominal	Crural Dt.	Geminal Dt.	Σ4SKF			
Henrique Pereira	45,5	155,2	14	7,7	5,5	9,8	9,9	32,9	10,0	19,0	P1
Guilherme Alburquerque	60,2	162,3	15	7,8	13,2	10,1	9,3	40,4	11,1	22,9	P3
Nuno Martins	65,5	173,5	15	9,7	10,2	12,9	14,1	46,9	12,0	21,8	P4
Pedro Teixeira	66,6	180	14	5,5	7,9	9,1	7,3	29,8	9,5	20,6	P4
Isaque Neves	67,5	172,2	15	8,3	10,1	8,3	7,8	34,5	10,3	22,8	P5
Diogo Teixeira	61,4	179,7	15	6,5	5,8	6,4	8,3	27	9,2	19,0	P4
Afonso Fernandes	45,9	155,3	14	10,2	8,1	10,4	9,5	38,2	10,9	19,0	P1
Aliu Djaló	67,1	170,9	14	6,5	8,6	8,6	8,2	31,9	9,8	23,0	P5
Osmar Salvador	57,9	170,9	14	7,1	7	8,1	6,3	28,5	9,4	19,8	P4
Martim Cerqueira	59	157,3	14	10,3	9,7	6,1	8,3	34,4	10,5	23,8	P4
Samuel Gonçalves	68,8	176,8	14	10,5	8,4	7,9	7,2	34	10,4	22,0	P5
Nelson Rodrigues	54,1	164,6	15	6,5	6,5	7,5	6,2	26,7	9,1	20,0	P3
Edgar Rodrigues	74,5	180,9	14	8,3	13,9	7,6	8,9	38,7	10,9	22,8	P5
Francisco Pinheiro	67,3	174,7	15	4,5	6,8	8,6	8,1	28	9,2	22,2	P5
Nuno Alberto	55,8	172,2	14	8,9	6,4	10,5	7,5	33,3	10,1	18,8	P3
Henrique Bueno	61,9	175,5	15	7,9	7,9	9,5	8,7	34	10,2	20,1	P3
Guilherme Andrade	55,2	171,8	15	7	6,7	9	9,1	31,8	9,8	18,7	P3
Daniel Ignat	63,6	175,6	14	9,7	10,1	9,3	9,7	38,8	11,0	20,6	P3
Lucas Xavier	52,5	163	14	6,1	6	10,7	6	28,8	9,4	19,8	P3
Rodrigo Gomes	68,1	173,5	15	6,8	9,1	7,1	8,4	31,4	9,8	22,6	P3
Martim Alves	66,9	179,6	15	11,9	10,3	9	8,3	39,5	11,2	20,7	P3
Simão Coelho	51,9	159,9	14	5,7	5,8	10,1	5,2	26,8	9,1	19,3	P3
Artur Horal	59,8	174,3	14	5,7	7,1	8,3	9	30,1	9,5	19,7	P3
João Castilho	84	173	15	18,5	21,3	18,1	15	72,9	16,1	26,4	P4
Logan Cavaco	58,7	158,7	15	6,4	7,8	13,7	8,2	36,1	10,3	23,3	P3

	IMC alto, deve baixar a massa gordá
IMC entre os jogadores deve ser idealmente 23.5, sempre com a massa gordá mais baixa possível	

○ **Avaliação Técnico-Táctica Inicial:**

Tabela 8 - Avaliação Técnico-Tática Inicial

Nome	Posição	Pontos Fortes	A melhorar
Francisco Pinheiro	GR	Técnica de Mãos; Agilidade; Entre os postes;	Saída aos pés; Reposição de bola;
João Castilho	GR	Técnica de Mãos; Porte Atlético;	Agilidade; Saídas aos pés;
Edgar Rodrigues	GR	Altura e porte atlético; Capacidade de Trabalho;	Técnica de Guarda-Redes;
Pedro Teixeira	DC	Agressividade; Velocidade de Deslocamento;	Controlo Emocional; Posicionamento;
Daniel Ignat	DC	Posicionamento; Desarme;	Relação com bola; Velocidade de deslocamento;
Martim Alves	DC	Relação com bola; Progressão com bola;	Apreciação de trajectórias; Posicionamento;
Nuno Alberto	DD	Empenho/Compromisso; 1x1 Defensivo;	Relação com bola; Posicionamento;
Nuno Martins	DC/DD	Capacidade de Liderança; Capacidades Defensivas; Passe/Recepção;	Progressão com bola; Pé não dominante;
Osmar Salvador	DD/DE	Relação com bola; Capacidade de jogar do lado esq. e direito;	Tomada de Decisão; Posicionamento;
Henrique Pereira	DE	Tomada de Decisão; Passe/Recepção;	Progressão com bola; Pé não dominante;
Artur Horal	DE	Disponibilidade física; Capacidades Defensivas;	Apoio ofensivo ao Extremo;
Isaque Abreu	MC	Desarme; Empenho/Compromisso;	Capacidades Ofensivas; Controlo Emocional;
Diogo Teixeira	MC/DD	Agressividade; Capacidades Defensivas;	Capacidades ofensivas;
Rodrigo Gomes	MC	Passe/Recepção;	Propensão para lesões;
Afonso Fernandes	MC	Relação com bola; Tomada de decisão;	Finalização;
Martim Cerqueira	MC/EXT	Relação com bola; Velocidade;	Confiança; Tomada de Decisão;
Guilherme Andrade	MC	Tomada de Decisão;	Finalização; Potência de Passe/Remate;
Henrique Bueno	MC	Relação com bola; Tomada de decisão; Lateralidade;	Falta experiência competitiva; Cabeceamento;
Aliu Djaló	MC/AVÇ	Velocidade; Progressão com bola;	Tomada de Decisão; Posicionamento;
Guilherme Albuquerque	EXT	Velocidade; Empenho/Compromisso; 1x1 Ofensivo;	Finalização; Tomada de Decisão;
Lucas Xavier	EXT/DD	Velocidade; 1x1 Ofensivo;	Tomada de Decisão; Posicionamento;
Simão Coelho	EXT	1x1 Ofensivo; Finalização;	Pé não dominante; Potência;
Nélson Rodrigues	AVÇ/MC	Relação com bola;	Tomada de decisão;
Samuel Gonçalves	AVÇ	Velocidade; Relação com bola;	Agressividade; Cabeceamento;

○ **Avaliação Técnico-Táctica Final:**

Tabela 9 - Avaliação Técnico-Táctica Final

Nome	Posição	Aspectos Adquiridos	Aspectos Não Consolidados
Francisco Pinheiro	GR	Reposição da Bola;	Saída aos pés;
João Castilho	GR	Agilidade;	Saídas aos pés;
Edgar Rodrigues	GR	Posicionamento entre os postes;	Controlo da profundidade da equipa;
Pedro Teixeira	DC	Controlo Emocional;	Posicionamento;
Daniel Ignat	DC	Relação com bola;	Velocidade de deslocamento;
Martim Alves	DC	Posicionamento;	Apreciação de trajectórias; Pé não dominante;
Nuno Alberto	DD	Posicionamento;	Relação com bola; Tomada de Decisão;
Nuno Martins	DC/DD	Progressão com bola;	Pé não dominante;
Osmar Salvador	DD/DE	Posicionamento;	Tomada de Decisão;
Henrique Pereira	DE	Progressão com bola;	Pé não dominante;
Artur Horal	DE	Apoio ofensivo ao Extremo;	Agressividade;
Isaque Abreu	MC	Controlo Emocional;	Capacidade de Observação; Colocação dos Apoios;
Diogo Teixeira	MC/DD	Tomada de Decisão;	Capacidades ofensivas;
Rodrigo Gomes	MC	Posicionamento; Tomada de Decisão;	Propensão para lesões;
Afonso Fernandes	MC	Finalização;	Maturação Bastante Atrasada;
Martim Cerqueira	MC/EXT	Pé não dominante;	Tomada de Decisão;
Guilherme Andrade	MC	Velocidade; Tomada de Decisão;	Protecção da Bola;
Henrique Bueno	MC	Finalização;	Agressividade;
Aliu Djaló	MC/AVÇ	Atitude Defensiva;	Tomada de Decisão; Posicionamento;
Guilherme Albuquerque	EXT	Tomada de Decisão; Finalização;	Controlo Emocional;
Lucas Xavier	EXT/DD	Posicionamento;	Tomada de Decisão;
Simão Coelho	EXT	Confiança;	Pé não dominante; Potência;
Nélson Rodrigues	AVÇ/MC	Objectividade nas acções;	Tomada de decisão; Propensão para lesões;
Samuel Gonçalves	AVÇ	Tomada de decisão;	Agressividade; Cabeceamento;

A avaliação técnico-táctica dos atletas foi feita no início e no final da época pela equipa técnica, usando como critério a experiência/conhecimento que temos das equipas da época anterior e do nosso conhecimento dos jogadores do campeonato onde iremos competir. Na avaliação inicial baseámo-nos nos jogos observados na época anterior e na prestação dos atletas durante o período pré-competitivo. Para a avaliação final foi tido em consideração o todo o período competitivo, bem como, a evolução que os atletas tiveram relativamente ao início de época.

3.5 Contexto Competitivo

O campeonato nacional de juniores C, corresponde à primeira divisão do escalão de sub-15. Nela participam 72 equipas a nível nacional, sendo que na série E (Lisboa), onde participamos, competem 12 equipas.

Devido à redução do número de séries relativamente à época anterior, cada série teve um aumento de duas equipas. Sendo assim, 12 equipas participantes na série E, 8 delas já faziam parte da mesma série no ano anterior (garantindo a manutenção), 2 equipas vieram de outra série do campeonato nacional (garantindo a manutenção) e 2 equipas foram promovidas da divisão de honra da associação de futebol de Lisboa.

- *“O Campeonato Nacional de Juniores C é constituído por 3 fases, de acordo com o estabelecido nos números seguintes.*
- *A Primeira Fase é composta por 72 clubes, os quais são divididos em 6 séries (A, B, C, D, E e F) de 12 clubes. Em cada série, os clubes jogam entre si, uma vez e por pontos, na qualidade de visitante ou visitado.*
- *Por sorteios são definidos os clubes jogam 6 vezes na qualidade de visitado e 5 vezes na qualidade de visitante*
- *Os 4 clubes melhor classificados dentro de cada série qualificam-se para a Segunda Fase - Apuramento de Campeão.*
- *Na Segunda Fase - Apuramento de Campeão, os 24 clubes são divididos em 3 séries (Série Norte, Série Centro e Série Sul) de 8 clubes que jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado.*
- *O agrupamento das séries é elaborado, de acordo com a localização geográfica dos Clubes, em conformidade com o critério publicitado por Comunicado Oficial da FPF.*

- *O clube melhor classificado de cada série, mais os 2 clubes melhor Classificados em 2º lugar entre as séries da Segunda Fase - Apuramento de Campeão, são apurados para a Terceira Fase.*
- *O representante da Região Autónoma dos Açores e o representante da Região Autónoma da Madeira, em conjunto com o terceiro clube classificado em 2º lugar na Segunda Fase – Apuramento Campeão e o Clube melhor classificado em 3º lugar no conjunto das Séries da mesma Fase, jogam entre si, uma vez e por pontos, no sistema de play-off em fase concentrada, para apurar o melhor clube para a 3ª Fase – Apuramento do Campeão.*
- *Os 6 clubes apurados para a Terceira Fase – Apuramento de Campeão, jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outro na qualidade de visitado, para apurar o vencedor do Campeonato Nacional de Juniores C.*
- *Os restantes 48 clubes, que não foram apurados para a Segunda Fase- Apuramento do Campeão, disputam a Segunda Fase-Manutenção e Descida, divididos, em 6 séries de 8 clubes cada, que jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado, de acordo com o sorteio.*
- *Na Segunda Fase – Manutenção e Descida, os clubes transitam com metade dos pontos obtidos na primeira Fase da prova, arredondado para o número inteiro superior, e mantêm-se nas mesmas séries.*
- *Descem 18 clubes aos campeonatos distritais, correspondendo aos 3 clubes últimos classificados de cada série individualmente considerada, da Segunda Fase - Manutenção e Descida.*
- *As vagas resultantes das descidas previstas no número anterior são preenchidas pelos clubes promovidos dos campeonatos distritais, sendo tal informação comunicada à FPF, pelas respetivas associações distritais de futebol.”*

Tabela 10 - Equipas Participantes na Série Edo Campeonato Nacional de Juniores C

Equipas participantes na série E do campeonato nacional de Juniores C			
Associação Desportiva de Oeiras		Clube Atlético e Cultural da Pontinha	
Clube de Futebol “Os Belenenses”		Grupo Desportivo Estoril Praia	
Grupo Sportivo de Loures		O Elvas Clube Alentejano de Desportos	
Real Sport Clube		Sport Clube de Borbense	
Sport Lisboa e Benfica		Sport Grupo Sacavenense	
Sporting Clube de Lourel		Sporting Clube de Portugal	

Relativamente ao regulamento tenho 2 críticas a fazer, que penso que aumentariam a qualidade do jogo no futuro. A primeira prende-se com a data do começo do campeonato. Sendo os atletas crianças de 14/15 anos estão ainda dependentes dos seus pais para muitas coisas, portanto sou da opinião que o campeonato devia começar em Setembro e não em Agosto. Esta alteração levaria a que durante o período pré competitivo, tivéssemos mais atletas disponíveis (e não em férias com os pais) e que a fase de manutenção acabasse mais tarde que o início de Abril. Nestas idades é importante que os atletas tenham tempo para se divertirem e terem muitas vivências fora de campo, daí achar de extrema importância, os atletas terem o tempo em Julho para descansarem e divertirem-se.

Para além desta regra sugiro também a alteração das regras das substituições. Atualmente no campeonato nacional de iniciados existe um limite para as substituições e após a substituição o atleta já não pode entrar mais. Discordo com esta regra, pois é algo que limita o tempo de jogo dos jogadores. Acho impensável nesta idade haver jogadores a serem convocados para depois ficarem no banco o jogo inteiro, porque a regra não permite que as substituições sejam volantes. Para além questão do tempo de jogo, sou da opinião que as substituições volantes aumentam a qualidade do jogo, uma vez que permite aos jogadores algum tempo de descanso. Assim ao voltarem a entrar em campo, o jogador está mais “fresco” fisicamente e psicologicamente. E o jogo nem tem que parar para que a substituição seja feita, tal como nos campeonatos distritais do mesmo escalão e em outras modalidades.

3.6 Calendário Competitivo

Nesta fase o calendário é definido através de um sorteio, sendo que se joga apenas uma vez com cada equipa, ou em casa ou fora. Portanto o sorteio poderá ter algum peso na classificação final das equipas. Variáveis como jogar mais vezes em casa do que fora ou jogar contra equipas de nível equivalente em casa, são variáveis que poderão trazer alguma vantagem.

Tabela 11 - Calendário Competitivo da Série Edo Campeonato Nacional de Juniores C

	Jogo	
1ª Jornada	Estoril	Elvas
2ª Jornada	Sacavenense	Estoril
3ª Jornada	Estoril	Loures
4ª Jornada	Borbense	Estoril
5ª Jornada	Estoril	Lourel
6ª Jornada	Belenenses	Estoril
7ª Jornada	Estoril	Sporting
8ª Jornada	Oeiras	Estoril
9ª Jornada	Estoril	Benfica
10ª Jornada	CAC	Estoril
11ª Jornada	Estoril	Real Massamá

Na análise ao calendário da 1ª fase podemos constatar que temos mais jogos em casa (6) que em fora (5), o que poderá ser uma vantagem. Contudo 2 dos 6 jogos que realizamos em casa são de dificuldade extrema, caso do jogo contra Sporting e Benfica. Duas equipas de um nível bastante superior ao resto do campeonato. Que

independentemente de serem em casa ou fora, são sempre jogos em que a probabilidade de ganhar pontos é muito reduzida.

Outro ponto a ter em consideração é a deslocação a Borba, ser a única de grande distância. Sendo assim o clube apenas tem uma despesa extra em deslocações, evitando uma segunda (Elvas).

Na fase de manutenção todas as equipas jogam entre si duas vezes, uma em casa outra fora. O sorteio apenas dita qual a ordem dos jogos.

Tabela 12 - Calendário Competitivo da Série E de Manutenção do Campeonato Nacional de Juniores C

	Jogo	
1ª Jornada	Lourel	Estoril
2ª Jornada	Estoril	Loures
3ª Jornada	Borbense	Estoril
4ª Jornada	Estoril	Real Massamá
5ª Jornada	Elvas	Estoril
6ª Jornada	Estoril	CAC
7ª Jornada	Oeiras	Estoril
8ª Jornada	Estoril	Lourel
9ª Jornada	Loures	Estoril
10ª Jornada	Estoril	Borbense
11ª Jornada	Real Massamá	Estoril
12ª Jornada	Estoril	Elvas
13ª Jornada	CAC	Estoril
14ª Jornada	Estoril	Oeiras

Neste campeonato de manutenção todos os jogos são mais equilibrados, pois as equipas de nível superior estão a disputar o apuramento de campeão. Podemos considerar que os jogos de maior dificuldade serão contra o Oeiras e Real Massamá e de menor dificuldade jogos contra Lourel e Borbense.

Contudo apesar de serem equipas de um nível semelhante ao nosso as deslocações fora a Elvas, Loures e CAC têm uma dificuldade acrescida.

CAPITULO 4

MODELOS

4.1 Modelo de jogo

“A partir dele (modelo de jogo) criam-se um conjunto de referências que definem a organização da equipa e jogadores nos vários momentos de jogo. Deste modo, o modelo orienta o processo para um jogar concreto através de princípios colectivos e individuais em função do que é pretendido” (Gomes, 2008, p. 37). No fundo é um conjunto de comportamentos que se pretende que a equipa e o jogador tenham em cada momento do jogo.

De forma simples podemos dizer que o modelo jogo é a forma como queremos que a nossa equipa jogue.

O modelo de jogo da nossa equipa foi definido pela equipa técnica no início da época, uma vez que o clube não tem um modelo transversal. Acho que esta é uma das principais lacunas da organização do clube. Não havendo um modelo transversal nem uma linha orientadora do modelo desejado, cada treinador faz o que quer, não havendo ligação entre escalões. Cada um tem o seu estilo de jogo, sem haver um traço geral.

Não digo que deva existir um modelo exactamente igual para todos os escalões, até porque não acho que seja possível pelas grandes diferenças nas capacidades dos jogadores. Um jogador sub-13 e um sub-19, têm que ter exigências diferentes ao nível técnico, tático, físico, psicológico etc.. E essas diferentes exigências vêm do modelo de jogo, daquilo que lhes é pedido pelo treinador em cada momento do jogo. A meu ver jogadores de escalões tão distintos também têm que ter comportamentos bastante diferentes.

Na minha opinião, o clube deveria ter linhas orientadoras algo gerais para os princípios de jogo que se pretendem implementar. E digo gerais porque, o jogo de futebol é algo bastante imprevisível, com uma infinidade de problemas e soluções. Assim sendo os princípios devem ser flexíveis, para se puderem melhor adaptar aquilo que é o jogo. Tanto o treinador como os jogadores devem ter espaço para puderem usar a sua criatividade e o seu entendimento do jogo, dentro dos princípios primeiramente definidos pelo clube.

Não esquecendo que o modelo de jogo deve ser adaptado às capacidades dos jogadores, de forma a potenciar ao máximo cada uma das individualidades. Isto leva a

que a cada época se tenha que desenvolver um modelo de jogo (dentro das linhas orientadoras definidas pelo clube) de forma a se ter em consideração os jogadores que compõem a equipa, daí a importância da avaliação inicial.

Só quando existe ligação entre escalões, com uma continuidade do trabalho ao longo do clube é que se começam a potenciar jogadores e a desenvolver talentos de forma consistente.

O modelo de jogo por nós criado procurou desenvolver um jogo colectivo, com futebol apoiado, mas com um grande foco nos nossos extremos. Pretendemos potenciar ao máximo, estes jogadores pois revíamos neles bastante qualidade no presente e potencial a longo prazo.

O nosso modelo de jogo assenta em 5 momentos:

- ✓ Organização Ofensiva. Comportamentos que a equipa deve adoptar, quando está em posse da bola, cujo objectivo é criarem situações de finalização;
- ✓ Transição Ataque-Defesa. Comportamentos que a equipa deve adoptar, imediatamente após a perda da posse da bola;
- ✓ Organização Defensiva. Comportamentos que a equipa deve adoptar, quando não tem a posse da bola, cujo objectivo é recuperarem a bola;
- ✓ Transição Defesa-Ataque. Comportamentos que a equipa deve adoptar, imediatamente após recuperarem a posse da bola;
- ✓ Situações fixas de jogo. Comportamentos a adoptar em situações de bola parada.

Apesar de o jogo estar dividido nestes 5 momentos é importante referir que se considera o jogo como um todo. Sendo que todos estes momentos estão interligados. Por exemplo estando em organização ofensiva, existe preocupação em preparar o momento de transição ataque-defesa e a posterior organização defensiva (caso não consigamos recuperar a posse da bola nos primeiros segundos). Um bom posicionamento na organização ofensiva deve ter a preocupação de preparar os momentos seguintes.

4.1.1. Sistema de Jogo

O sistema de jogo preferencial é o 1-4-3-3 como está descrito na figura 1. Temos também um sistema de jogo alternativo, representado na figura 2, o 1-3-5-2.



Figura 2 – Sistema de jogo preferencial



Figura 3 – Sistema de jogo alternativo

4.1.2 Momentos do Jogo

Organização Ofensiva

O principal objectivo deste momento é fazer golo. E este momento é o meio para alcançar o fim que é o golo. São os princípios, intenção e a organização que a nossa equipa deve ter quando tem a posse da bola. Para a obtenção deste fim, o nosso método de jogo ofensivo preferencial é o da manutenção da posse da bola (ataque posicional), onde procuramos através da variação do centro de jogo criar espaços na defesa contrária.

Como foi referido anteriormente os momentos são interligados, o que significa que neste momento apesar de procurarmos o golo, temos a consciência que a qualquer momento podemos perder a posse da bola. E perdendo a posse da bola, temos de estar organizados (equilibrados defensivamente) e preparados para reagir (transição ataque-defesa).

Princípios Gerais:

- ✓ “Todos preparados para ser solução”. Todos os jogadores sem bola, devem procurar estar disponíveis para receber a bola (seja no pé ou no espaço). Caso estejam perto do centro de jogo, oferecer diversas linhas ao portador da bola, caso estejam longe devem através do seu posicionamento criar espaço para os restantes colegas receberem em condições de jogar.
- ✓ Amplitude Máxima Relativa. Os jogadores sem bola devem posicionar-se de modo a fazer o campo o maior possível. Em termos de profundidade os jogadores mais avançados devem estar no limite permitido pela linha de fora-de-jogo da equipa adversária e em termos de largura ficamos limitados pelas dimensões do campo.
- ✓ Equilíbrio Defensivo. Significa que quando atacamos existem jogadores prontos para em caso de perda da posse da bola, a nossa equipa conseguir estar organizada para a transição defesa-ataque.
- ✓ Unidade Ofensiva. Quando a bola está longe da nossa baliza, a linha defensiva e o guarda-redes encontram-se subidos.

Este momento está dividido em 3 fases, a fase de construção, criação e finalização que vão facilitar a nossa descrição e análise.

1ª Fase – Construção



Figura 4 – Posicionamento da equipa na 1ª Fase - Construção

Princípios:

- ✓ Centrais abertos, tendo como referência as linhas laterais da grande área;
- ✓ Laterais mais profundos e numa linha diferente dos centrais (em largura e profundidade);
- ✓ Médio Defensivo a baixar para entre os centrais para fazer uma linha de 3;
- ✓ Médios interiores procuram receber a bola entre linhas;
- ✓ Guarda-redes também é solução.
- ✓ Preferência por um jogo interior e curto. Caso não seja possível, explorar a profundidade do avançado ou a largura dada pelos laterais e extremos.

2ª Fase – Criação



Figura 5 - Posicionamento da equipa na 2ª fase - Criação

Princípios:

- ✓ Apoios constantes ao portador da bola;
- ✓ Explorar situações de 1x1 ou 2x1 no corredor lateral;
- ✓ Movimentos de ruptura por parte dos extremos, de modo a explorar as costas da linha defensiva;
- ✓ Equilíbrio defensivo dado pelo médio defensivo e por uma linha de 3 (defesas centrais + defesa lateral do lado contrário);
- ✓ Avançado em apoio frontal;

3º Fase - Finalização



Figura 6 – Posicionamento da equipa na 3ª Fase - Finalização

Princípios:

- ✓ Apenas cruzar se a situação for favorável. Caso não haja vantagem, o portador da bola deve jogar na cobertura para se procurar uma nova solução;
- ✓ Zonas de finalização para cruzamento devem ser ocupadas. 1º poste, zona de penalty e 2º poste. O médio interior do lado da bola deve dar cobertura, enquanto o interior do lado contrário deve posicionar-se à entrada de área para a 2ª bola;
- ✓ A linha de 3 (defesas centrais + defesa lateral do lado contrário) que fica mais atrás e o médio defensivo devem ter a preocupação de encurtar os espaços entre os sectores;

Transição Ataque-Defesa

Este momento tem uma duração muito curta no tempo, de apenas segundos. Começa mal a nossa equipa perda a posse da bola e termina numa de 3 situações:

- ✓ Recuperação da posse da bola;
- ✓ Situação fixa de jogo;
- ✓ Caso sejamos rápidos o suficiente para nos posicionarmos defensivamente (segundo a nossa organização defensiva).

A interpretação deste momento por parte dos todos os jogadores é de extrema importância. Caso seja possível recuperar a posse da bola num curto espaço de tempo, temos a possibilidade de continuar o nosso ataque e de impedir o ataque adversário. No caso de não o conseguirmos fazer os jogadores devem posicionar-se segundo a nossa organização defensiva. Tendo isto em consideração os jogadores devem perceber de que forma devem reagir, se para “caçar” a bola se para fechar o espaço e impedir a progressão.

Princípios:

- ✓ Rápida mudança de atitude mental;
- ✓ Caso o jogador esteja perto do local de perda da bola, deve pressionar e recuperar a posse da bola. Juntamente com os restantes colegas próximos povoar a zona da bola;
- ✓ Caso o jogador esteja longe do local de perda de bola, deve equilibrar a equipa defensivamente;
- ✓ Evitar ser ultrapassado. Caso não consigam ganhar a posse da bola devem impedir a progressão adversária, recorrendo à falta, caso seja necessário.



Figura 7 – Comportamento da equipa no momento de perda de posse de bola

Organização Defensiva

O principal objectivo deste momento é a recuperação da posse da bola. Mais importante que impedir o golo adversário é a recuperação da posse da bola. Apesar de parecer semelhante, não o é. Passa por uma questão de atitude e mentalidade, que neste caso é mais activa e menos expectante.

Como foi falado anteriormente este momento tem estreita ligação aos momentos anteriores (organização ofensiva e transição ataque-defesa) e com os momentos seguintes (transição defesa-ataque e organização ofensiva). É importante estarmos equilibrados defensivamente quando atacamos e termos uma reacção correcta, para no momento de organização defensiva estarmos melhor posicionados (e consequentemente melhor preparados para defender e posteriormente atacar). Faz parte de uma boa organização defensiva saber para que zonas ou que jogadores devemos procurar após a recuperação da posse da bola.

Princípios Gerais:

- ✓ Defesa em zona pressionante. Objectivo de condicionar e pressionar a equipa adversária, de forma a provocar o erro e ganhar a posse da bola.
- ✓ Bloco coeso. Linha ofensiva, média e defensiva muito próxima umas das outras. Pouco espaço entre linhas e coberturas perto da contenção.
- ✓ Indicadores de pressão: Bola aérea e má recepção por parte da equipa adversária. Sinais imediatos para a equipa pressionar.
- ✓ Basculação: Utilizar a bola e os colegas como referências para a movimentação da equipa.

Este momento está dividido em 3 fases, a fase de evitar a construção do adversário, evitar a criação de situações de finalização e a de evitar a finalização que vão facilitar a nossa descrição e análise.

1º Fase – Evitar a Construção do Adversário



Figura 8 - Posicionamento da equipa na 1ª Fase – Evitar a Construção

Princípios:

- ✓ Impedir o jogo curto do adversário, obrigando a jogar longo.
- ✓ Pressão do avançado ao defesa central adversário portador da bola, fechando a linha de passe do defesa central contrário.
- ✓ Fechar as linhas de passe mais perto do portador da bola. Geralmente o nosso extremo fecha a linha de passe do lateral e o nosso médio centro aproxima fechando a zona central.
- ✓ Caso o guarda redes adversário faça um pontapé de baliza longo a nossa equipa deve bascular, tendo em consideração a lado da bola. E deve posicionar-se de forma a que os jogadores do meio campo disputem a bola com as coberturas defensivas dadas por toda a linha defensiva.

2ª Fase – Evitar a Criação de Situações de Finalização



Figura 9 - Posicionamento da equipa na 2ª Fase – Evitar a Criação

Princípios:

- ✓ Linha média e defensiva próxima, para evitar o espaço entre-linhas.
- ✓ Lateral do lado contrário à bola, fecha o espaço interior. Pouco espaço entre o central e o lateral.
- ✓ Fechar o espaço interior, direccionando a equipa adversária para os corredores laterais.

3º Fase – Evitar a Finalização



Figura 10 - Posicionamento da equipa na 3ª Fase – Evitar a Finalização

Princípios:

- ✓ Guarda-Redes subido para controlar o espaço atrás da linha defensiva. É o principal responsável por isso.
- ✓ Pouco espaço entre os jogadores. Coberturas muito próximas.
- ✓ Prioridade de fechar o espaço central.
- ✓ Grande agressividade no ataque a 2º bolas.

Transição Defesa-Ataque

Este momento tem início quando a equipa recupera a posse da bola. É a passagem de organização defensiva para ofensiva. É fundamental a rápida mudança de atitude mental e de interpretação da situação de jogo em si.

A equipa deve perceber se é possível aproveitar a desorganização da equipa adversária, uma vez que estando em posse da bola existe um maior espaçamento entre os jogadores e os sectores da equipa adversária. Portanto, caso seja possível a equipa deve procurar passes verticais no sentido da baliza adversária.

No caso de termos os caminhos para a baliza adversária fechados, a nossa intenção é retirar a bola do local onde a recuperámos, jogando para trás ou lateralizando o jogo. Mantendo assim a posse da bola e procurando um jogo mais organizado, entrando no momento de organização ofensiva.



Figura 11 - Comportamento da equipa quando recupera a posse de bola

Princípios:

- ✓ Aproveitar os espaços livres deixados pela equipa adversária, no momento em que perdem a posse da bola.
- ✓ Prioridade para os passes verticais na direcção da baliza adversária. Caso não seja possível, deve-se retirar a bola da zona de pressão e manter a posse da bola.
- ✓ Os jogadores alvo para este momento são os extremos e o avançado.
- ✓ Explorar o espaço nas costas da defesa adversária.

4.1.3 Situações Fixas de Jogo

Esquemas Tácticos Ofensivos

Os posicionamentos definidos para os cantos ofensivos são os seguintes: 5 jogadores antes da linha da pequena área (3 atacam o 2º poste, 1 ataca a zona central da baliza e 1 ataca o 1º poste) 1 jogador na zona de penalty para uma 2ª bola, 1 jogador à entrada da área para uma 2ª bola ou para a transição defensiva e por 2 jogadores perto do meio campo para equilibrar a equipa defensivamente (podem ser mais jogadores caso a equipa adversária coloque 2 ou mais jogadores naquela zona). Outra possibilidade que é dada aos atletas, e fica ao seu critério a utilização é a do canto curto.

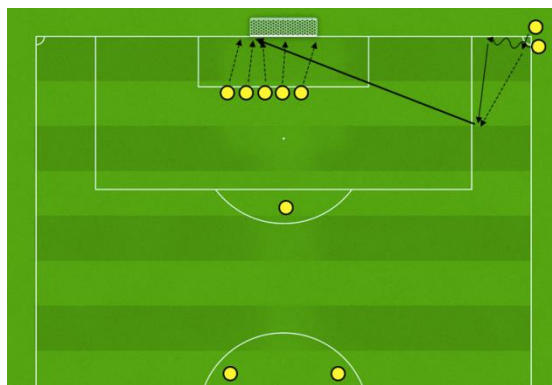


Figura 12 - Canto Curto

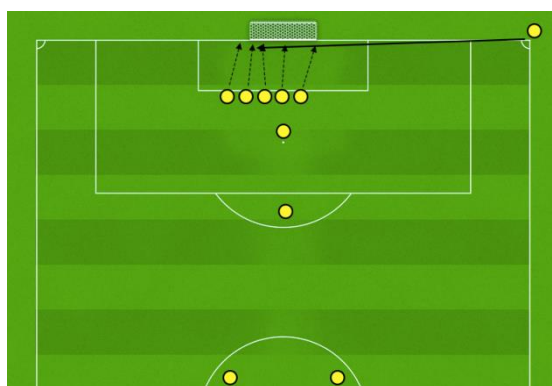


Figura 13 - Canto Directo

Os posicionamentos base para os livres laterais ofensivos são os seguintes: 6 jogadores ligeiramente antes da linha de fora de jogo (definida pelos jogadores da equipa adversária), prontos para o ataque à bola que deve ser colocada entra a linha defensiva e o guarda-redes. 1 Jogador à entrada da área para uma 2ª bola ou para a transição defensiva e por 2 jogadores perto do meio campo para equilibrar a equipa defensivamente (podem ser mais jogadores caso a equipa adversário coloque 2 ou mais jogadores naquela zona).

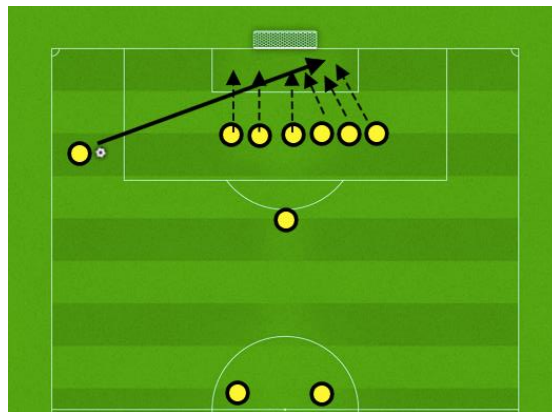


Figura 14 - Livre Directo

Temos também um livre curto preparado, caso a equipa adversária não coloque nenhum jogador à entrada da sua área. O livre passa por um bloqueio na zona do 2º poste, para que apareça um jogador nosso livre para rematar à entrada da área.

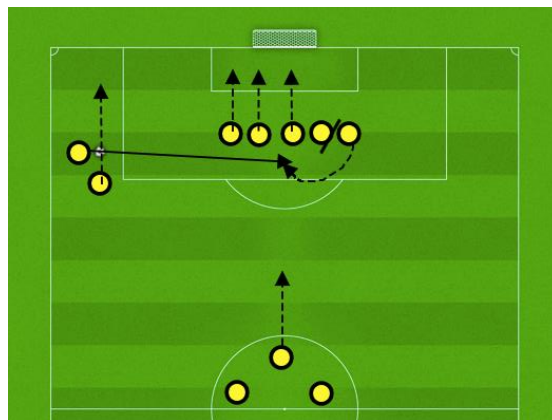


Figura 15 - Livre Curto

Esquemas Tácticos Defensivos

Os posicionamentos base definidos para os cantos defensivos são os seguintes: 1 jogador no 1º poste, 7 jogadores numa zona em “L”, 1 jogador à entrada da área e 1 jogador perto do meio campo para o contra-ataque.

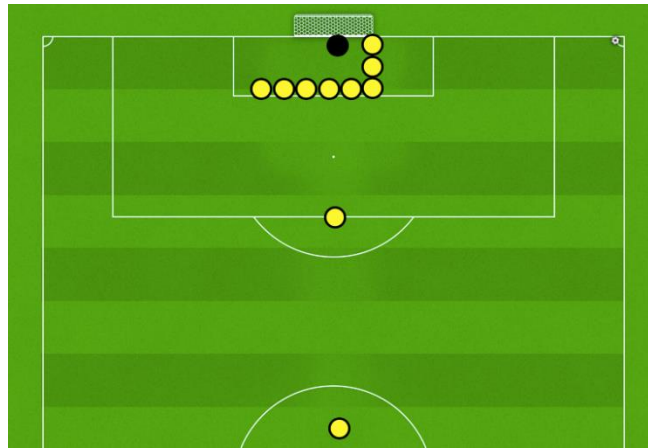


Figura 16 - Canto Defensivo

Após o guarda-redes indicar o número de jogadores a colocar na barreira, os restantes colocam-se em linha preparando-se para atacar a bola com agressividade. Mais uma vez colocamos um jogador perto da entrada da área e um jogador no meio campo.

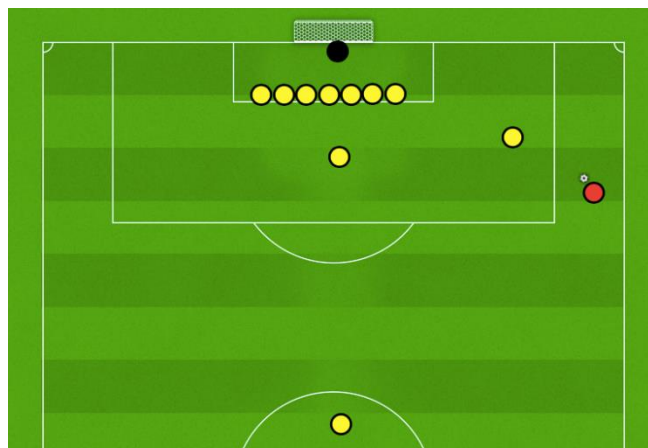


Figura 17 - Livre Lateral Defensivo

4.1.4 Missões Táticas Individuais

Estas missões táticas individuais foram criadas, tendo por base o nosso modelo de jogo. No modelo de jogo definimos que princípios e relações queremos que os jogadores tenham entre si em campo. Estas missões são o que cada jogador deve fazer, para que o modelo de jogo realmente aconteça.

Algumas das missões foram pensadas tendo por base as características dos jogadores que jogam naquelas posições. Contudo, por vezes temos jogadores com outro tipo de características a jogarem naquelas posições, mas que também têm que procurar seguir as missões definidas. Sabendo nós treinadores que o rendimento não será o mesmo.

É durante o treino que as missões são passadas aos jogadores, não só transmitidas, mas também aperfeiçoadas. Nem sempre as nossas ideias realmente resultam na prática, sendo por vezes são necessários alguns ajustes. É no treino que os jogadores conhecem as suas missões e exploram qual a melhor forma de as usar em jogo.

Guarda – Redes

Tabela 13 - Missões dos Guarda-Redes

Fase Ofensiva	Fase Defensiva
<ul style="list-style-type: none">✓ Posicionar-se fora da baliza para ser opção para jogar;✓ Linhas de passe preferenciais são os defesas centrais e laterais em largura. Caso estejam pressionados, deve procurar os extremos.	<ul style="list-style-type: none">✓ Controlo da profundidade da linha defensiva;✓ Comunicação constante.

Defesas Centrais

Tabela 14 - Missões dos Defesas Centrais

Fase Ofensiva	Fase Defensiva
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Posicionar-se de forma a ser uma linha de passe, contudo devem estar preparados para uma eventual perda de bola; ✓ Preferência pelo passe para a zona interior. Caso não seja possível, devem jogar em largura ou directamente para o extremo/avançado. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diferenciação de posicionamento entre a bola no corredor central ou lateral; ✓ Agressividade nas disputas de bola, seja no chão ou no ar.

Defesas Laterais

Tabela 15 - Missões dos Defesas Laterais

Fase Ofensiva	Fase Defensiva
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caso o extremo tenha a bola controlada, deve subir para atacar e criar superioridade numérica; ✓ Quando a bola se encontra na nossa posse no lado contrário do campo, o lateral deve fechar para garantir o equilíbrio defensivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Procurar encaminhar o adversário para o corredor lateral para impedir a sua progressão para a baliza; ✓ Deve encurtar o espaço com o central mais próximo, para fechar a zona central.

Médio Defensivo

Tabela 16 - Missões do Médio Defensivo

Fase Ofensiva	Fase Defensiva
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estar perto do centro de jogo para ser uma linha de passe segura; ✓ Estar preparado para uma eventual perda da posse da bola e rapidamente encurtar o espaço. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Impedir a transição ofensiva adversária. Utilizar a falta, caso seja necessário; ✓ Responsável por dar cobertura aos defesas laterais, quando a bola está no corredor lateral.

Médios Interiores

Tabela 17 - Missões dos Médios Interiores

Fase Ofensiva	Fase Defensiva
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Posicionar-se entre linhas em zonas interiores; ✓ Sempre que possível fazer um passe de ruptura no espaço entre o central e o lateral, para a entrada do extremo ou do ponta de lança. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diferenciação de posicionamento entre a bola no corredor central ou lateral; ✓ Sempre que um dos médios adversários recebe de costas para a nossa baliza, deve ser imediatamente pressionado para não se enquadrar.

Extremos

Tabela 18 - Missões dos Extremos

Fase Ofensiva	Fase Defensiva
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Em situação de 1x1 deve procurar ultrapassar o adversário; ✓ Alternância entre desmarcação de apoio e de ruptura. Quando é ruptura deve explorar o espaço nas costas do defesa lateral ou o espaço entre o central e o lateral. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pressão agressiva na 1ª fase de organização defensiva; ✓ Fechar o espaço central na 2ª fase de organização. Contudo pronto para ser opção no momento em que a equipa recupera a posse da bola.

Ponta de Lança

Tabela 19 - Missões do Ponta de Lança

Fase Ofensiva	Fase Defensiva
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alternância entre movimentos de apoio e ruptura; ✓ Após baixar em apoio, caso não esteja pressionado, deve enquadrar com a baliza adversária. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Condicionar a zona de saída da equipa adversária; ✓ Pressionar o guarda-redes adversário apenas se este tiver em dificuldades.

4.2 Modelo de Treino

O modelo de treino é o conjunto de princípios que orienta a forma como planeamos as unidades de treino e cada um dos exercícios. Partindo dos objectivos que a equipa tem para a época (em termos colectivos e individuais) e a forma como queremos que a equipa jogue, construímos então o modelo de treino. Tendo cada equipa o seu modelo de jogo, diferentes objectivos e diferentes individualidades, o modelo de treino tem obrigatoriamente de variar consoante a equipa.

O clube não tem nenhum modelo de treino instituído. Sou da opinião que deveriam existir princípios comuns a todos os escalões. Não teria que ser um guião detalhado, passo a passo sobre como planear um treino ou uma época, porque a meu ver, isso é difícil de existir. Cada equipa é um contexto diferente, que requer uma constante adaptação e reajustamentos. Contudo o facto de todas equipas pertencerem ao mesmo clube, tem obrigatoriamente que ter princípios e objectivos que sejam comuns a todas. O Estoril Praia tem como prioridade o desenvolvimento do atleta, passando para segundo plano o colectivo. Sendo assim no modelo de treino do clube, este objectivo deveria tornar-se um princípio para o planeamento das sessões de treino e por fim do exercício de treino em si.

A especificidade dos meios de ensino/treino do jogo devem ter uma grande ligação com o modelo de jogo do treinador e os respectivos princípios e subprincípios. As exigências devem conter todas as possibilidades que a essência do jogo transporta Castelo & Matos (2009).

A aprendizagem e o aperfeiçoamento dos jogadores ou da equipa só é rentabilizada, quando são equacionados contextos que evoquem realidades competitivas, mais ou menos complexas. Só assim é que os diferentes mecanismos de tomada de decisão e de acções motoras que os jogadores utilizam no jogo (bem como os mecanismo de emergência de resposta motora), são utilizados em treino (Castelo & Matos, 2009).

No planeamento das unidades de treino, privilegiamos essencialmente exercícios:

- Com Bola;
- Com oposição;
- Num contexto de jogo, com um ou vários objectivos;
- Que desenvolvam em simultâneo a tomada de decisão, capacidade técnica e as capacidades condicionais;

Procuramos recriar diferentes contextos de jogo, semelhantes aos que os jogadores encontram na competição. Colocando sempre bola e adversários, mas também um ou mais objectivos (intermédio e/ou final) de forma a que os jogadores joguem consoante algo, para que a tomada de decisão, as capacidades técnicas e condicionais sejam usadas como um meio para atingir um fim.

Privilegiamos estas condicionantes no treino, pois acreditamos que a longo prazo estas são as características que fazem a diferença na qualidade de um jogador. A capacidade técnica e a tomada de decisão. Terem muitos e bons recursos técnicos e conseguirem utilizá-los da melhor forma possível, com uma boa decisão e no momento certo.

“Um jogador principiante, numa dada situação pode não perceber a informação relevante, pode não aproveitar aquilo que a situação lhe oferece, por não estar sensível a essa informação, a essa “janela” que se abre à sua frente. O jogador pode até verbalizar o que se deve fazer nessa situação, mas o facto é que não o faz. Daqui pode-se tirar uma nova conclusão: a informação já existe no contexto, o jogador é que pode não estar afinado a essa informação. Dito de outra forma, o jogador não está sensível às informações relevantes que o jogo lhe disponibiliza” (Araújo, 2005, p.81).

No contexto em que me encontro inserido, os jogadores estão longe de ser especialistas em perceber as informações relevantes do jogo. O nosso papel como treinadores é no exercício de treino transmitir aos jogadores, quais as informações mais importantes para a partir daí eles próprios se tornarem mais “sensíveis”, ao que a cada momento, o jogo “disponibiliza”.

Ao treinarmos este escalão de sub-15 temos de ter consciência que estes atletas não são seniores em ponto pequeno. São jogadores com muito menos horas de prática em futebol e com menos capacidade, experiência e sensibilidade para o jogo. Não esquecendo que o seu processo de crescimento e maturação ainda não se encontra totalmente desenvolvido.

Tendo isto em consideração, o planeamento do treino e a intervenção tem necessariamente que ser diferente, quando comparado com uma equipa sénior.

Na minha opinião os exercícios devem ser mais orientados para o desenvolvimento da tomada de decisão e das diversas acções técnicas do jogo. A nossa intervenção focada no processo (o que correu bem/mal na jogada e não se a bola entrou ou não) e no ensino do jogo. Como falado acima, naquilo que são as “informações mais relevantes que o jogo disponibiliza” Araújo (2005, p.81).

“Esta percepção depende dos nossos conhecimentos prévios, mas também das nossas intenções (um caçador e um pintor não vêem de igual forma a mesma paisagem). É como se fizéssemos uma entrevista à realidade que nos rodeia: não somos responsáveis pelas respostas que nos dá, mas sim pelas perguntas que fazemos” Araújo (2005, p.103).

Os treinadores devem fornecer tarefas onde os jogadores aprendam como encontrar o seu próprio comportamento adaptativo, de forma a antecipar e a resolver os problemas do contexto do jogo Araújo (2005).

4.2.1 Classificação dos Métodos de Treino para o Futebol

Dizer que cada contexto é único e que requer uma adaptação, que os métodos de treino de uma equipa estão interligados ao modelo de jogo e aos jogadores que a compõem e que os exercícios utilizados dependem dos objectivos que o clube tem para a época, não serve de nada, se no treino não se fizer os ajustes necessários. Ou seja, se não se basear o planeamento do treino tendo esses factores em consideração. A utilização de uma taxionomia tem esse propósito. Permite controlar o que foi feito no treino, desde o primeiro dia até ao último treino da época.

Este controlo é relativo ao tipo de exercícios utilizados segundo a proposta feita por Castelo & Matos (2009). Segundo este, “uma taxionomia ordena os temas e os

conteúdos dos exercícios específicos de treino, segundo uma complexidade comportamental ou, em função de um contexto situacional”, “desta forma estimulamos a nossa compreensão sobre os meios de treino e aprendizagem, aperfeiçoamento e desenvolvimento, através dos quais os jogadores modificam as suas atitudes, decisões e comportamentos motores numa direcção específica” (Castelo & Matos, 2009, p.148).

Tabela 20 - Taxionomia de Base dos Exercícios de Treino para o Jogo de Futebol

Taxionomia de Base dos Exercícios de Treino para o Jogo de Futebol	
Métodos de Preparação Geral	“São conceptualizados e operacionalizados sem ter em conta, nem os contextos situacionais, nem as condicionantes estruturais objectivas em que se realiza a competição do jogo de futebol ou do modelo de jogo adoptado. Na prática são todos os exercícios que não incluem a utilização da bola como centro de decisão mental e acção motora do jogador” (Castelo & Matos, 2009, p. 151).
Métodos Específicos de Preparação Geral	“Têm por objectivo desenvolver o conteúdo específico do jogo, através de uma relação primordial do jogador com a bola, sendo este o elemento determinante da sua acção, mas não envolvem a concretização do objectivo fundamental do jogo – o golo” (Castelo & Matos, 2009, p.151).
Métodos Específicos de Preparação	“Núcleo central da preparação dos jogadores, tendo sempre em consideração as condições estruturais em que as situações de jogo se verifiquem. Para que os exercícios específicos de preparação se ajustem convenientemente ao nível de formação desportiva do jogador é fundamental que estes estabeleçam diferentes níveis de concordância com a realidade competitiva ou do modelo de jogo adoptado, tendo sempre em atenção o objectivo do jogo, isto é o golo” (Castelo & Matos, 2009, p.151).

4.2.1.1 Métodos de Preparação Geral

Este tipo de métodos procura o desenvolvimento das capacidades condicionais que suportam o jogo, tais como:

- ✓ Resistência
- ✓ Velocidade
- ✓ Força
- ✓ Flexibilidade

Segundo Castelo e Matos (2009), os principais objectivos deste método são: 1. Isolar um ou vários factores condicionantes; 2. Fomentar processos de preparação do jogador (aquecimento); 3. Activar processos de Recuperação; 4. Concretizar uma base orgânica funcional mínima; 5. Criar condições positivas de comutação entre exercícios de treino.

4.2.1.2 Métodos Específicos de Preparação Geral

Os exercícios que se enquadram nos métodos específicos de preparação geral são:

- ✓ Descontextualizados;
- ✓ Manutenção da Posse da bola:
 - Manutenção da posse da bola em espaços reduzidos;
 - Manutenção da posse da bola em espaços de jogo regulamentares;
 - Manutenção da posse da bola, secundado pelos métodos de jogo ofensivo e defensivo;
- ✓ Circuito;
- ✓ Lúdico – Recreativos.

Segundo Castelo e Matos (2009), os principais objectivos deste método são: 1. Processamento de Informação; 2. Acção Motora; 3. Fontes Energéticas; 4. Factores Psico-Emocionais.

4.2.1.3 Métodos de Específicos de Preparação

Os exercícios que se enquadram nos métodos específicos de preparação são:

- ✓ Finalização (concretização do objectivo do jogo):
- ✓ Metaespecializados;
- ✓ Padronizados;
- ✓ Sectoriais e Intersectoriais;
- ✓ Esquemas Tácticos;
- ✓ Competitivos;

Segundo Castelo & Matos (2009, p.447) este método “visa fundamentalmente a potenciação de um maior efeito de transferência do processo de treino na direcção da competição, tendo como elemento central o modelo de jogo adoptado pelo treinador”.

4.3 Modelo de Observação

A meu ver a observação e análise do jogo é uma das componentes mais importantes no treino de uma equipa. É uma das formas de avaliar a evolução do processo colectivo e individual. Sendo o jogo o reflexo do treino, é através da análise do jogo que conseguimos avaliar a qualidade do nosso processo de treino.

É no jogo que vemos a consequência de todo o trabalho dos jogadores e da equipa técnica. A análise posterior ao jogo tem grande importância pois permite-nos ter uma percepção mais aproximada da realidade. A percepção que temos no final do jogo (apenas recorrendo à nossa simples observação) é sempre muito condicionada pelas nossas emoções. Daí a importância de uma análise feita posteriormente com o recurso à filmagem do jogo, longe do “calor do jogo”.

Não basta só ter a filmagem do jogo, para se fazer uma boa análise. Para além disso é necessário ter algo que nos guie a observação. O jogo de futebol é algo muito complexo e com uma imensidão de situações. Sem um filtro para guiar o nosso olhar, torna-se mais difícil ter uma observação de qualidade.

No Estoril Praia este processo ainda não está muito desenvolvido, embora seja algo em que o clube pretende investir. Neste momento nem todas as equipas filmam os seus jogos, sendo que quem filma, o faz através dos seus meios, e não com meios do clube. No nosso caso, o material para a filmagem é do treinador principal, e a filmagem

do jogo é feita pelo treinador estagiário Leonardo Cardoso, e filmando todos os jogos em casa e fora.

Quanto à chave de observação do jogo, o clube também não o tem. Neste momento existem alguns documentos de análise à própria equipa e equipa adversária que são preenchidos por todos os escalões no final do jogo. É feito um levantamento de alguns pontos do jogo da nossa equipa e da equipa adversária. Algo que será aprofundado no ponto seguinte.

Penso que faz sentido existir uma chave de observação do jogo comum a todos os escalões. Permite uma maior uniformização do futebol do clube. Faz com que todos os treinadores estejam em maior sintonia com o que é pretendido pelo clube.

4.3.1 Própria Equipa

Como explicado acima, todos os jogos da nossa equipa são filmados pelo treinador estagiário Leonardo Cardoso. Após a filmagem todos os treinadores da equipa técnica têm acesso ao jogo, e está estipulado que todos devem ver o jogo antes do 1º treino da semana. Ainda antes deste treino é feita uma reunião informal, entre a equipa técnica para uma análise do jogo. Aqui reside um dos pontos mais importantes da observação e análise do jogo, que é o transferir da análise feita para o planeamento do treino.

Os 3 pontos focados na análise são:

- Aspectos Positivos;
- Aspectos Negativos;
- Aspectos a rectificar a curto prazo;

O que nos guia na análise do jogo é o nosso modelo de jogo, os princípios que definimos para a nossa forma de jogar em cada um dos momentos do jogo.

Na figura 18 temos um exemplar do documento que usávamos para a análise do adversário.

www.dossierdotreinador.com		Análise e Reflexão - Estoril Praia vs Exemplo		DT
Análise e Reflexão				
Adversário Exemplo				
Competição		Fase		Jornada
Data	Hora 01:00	Local		
Relativo à nossa equipa				
Aspetos positivos				
Aspetos negativos				
Aspetos a retificar a curto prazo				

Figura 18 - Análise e Reflexão: Estoril Praia vs Exemplo

Para além desta análise da equipa técnica, o nosso delegado Carlos Santos faz um levantamento dos tempos de jogos de cada jogador, das substituições feitas, golos e disciplina.

4.3.2 Equipas Adversárias

Juntamente com a análise feita à nossa equipa, fizemos também uma análise à equipa adversária. Durante a época jogámos 3 vezes contra cada uma das equipas. 1 Jogo na 1ª Fase e 2 jogos na 2ª Fase. Esta análise torna-se bastante útil quando voltamos a defrontar as equipas, pois conhecemos melhor a sua forma de jogar, bem como os seus jogadores chave. O que facilita a preparação para o jogo.

Relativamente ao adversário registamos:

- Sistema de jogo;
- Comportamentos nos 5 momentos;
- Pontos Fortes;
- Debilidades;
- Jogadores Chave.

Figura 19 - Observação do Adversário

Figura 20 - Organização Defensiva / Ofensiva

4.4 Modelo de Recrutamento

Actualmente o clube não tem departamento de prospecção, sendo que o recrutamento é feito pelos treinadores de cada escalão. Os atletas novos chegam ao clube maioritariamente por esta via, sendo que alguns chegam, atraídos pela dimensão e condições do clube, uma vez que na zona de Cascais o Estoril Praia é o clube de maiores dimensões.

No final de cada jogo a equipa técnica referencia os jogadores que se destacaram, colocando o nome do atleta e as suas características na ficha de análise ao adversário. No final da época ou num momento antes de captação, estes atletas são chamados a treinar. Outra forma de observação é nas folgas do campeonato ou após o término do mesmo, os treinadores deslocam-se a jogos do escalão inferior de forma a observar atletas para a época seguinte. Os jogadores são escolhidos tendo em conta aquilo que os treinadores acham que são jogadores com qualidade para o clube, não havendo algo comum que guie todos os treinadores.

Da parte da equipa técnica, já foi feita a sugestão à coordenação do clube para que na época seguinte houvesse algumas mudanças. Nomeadamente a existência de um departamento de prospecção.

Na minha opinião, o modelo de recrutamento do clube deveria ter as seguintes características:

- Um responsável pela prospecção do clube, juntamente com alguns prospectores;
- Definição do perfil de jogador pretendido para o clube;
- O departamento deve ter um grande conhecimento sobre o nível das equipas do Estoril Praia, bem como dos atletas que compõem as equipas;
- Deve estar definido qual o nível competitivo em que é feita a observação de jogadores;
- Um protocolo com um grande número de clubes da zona de Cascais, que facilite a troca de jogadores;
- Um modelo de abordagem aos atletas e aos pais dos mesmos;

Para Williams & Reilly (2000) o processo de detecção e desenvolvimento de talento no futebol tem diversas fases, a detecção, a identificação, o desenvolvimento e a selecção.

1. Detecção – descoberta do potencial em crianças que ainda não estão envolvidas no processo de formação da modalidade;
2. Identificação – reconhecimento do potencial em jogadores que já estão envolvidos no processo de formação;
3. Desenvolvimento – consiste em dar aos atletas um ambiente de aprendizagem favorável para que tenham oportunidade para atingir o seu potencial;
4. Selecção - escolha dos indivíduos para continuarem a tarefa num contexto especial;

No contexto de um departamento de prospecção do Estoril Praia, este apenas se preocuparia com as 2 primeiras fases, uma vez que as outras duas já seriam funções dos treinadores e do coordenador do clube. O recrutamento apenas se deve “preocupar” com a escolha dos atletas (detecção e identificação) e não com o processo de treino (desenvolvimento e selecção).

O processo de detecção faz sentido neste contexto para atletas de futebol 7, ou seja, de sub-12 (inclusive) para baixo. Numa idade mais elevada não faz sentido, uma vez que o nível de jogo não pode ser suficiente para entrar directamente para as equipas de competição de futebol 11. No entanto para as turmas de formação ou para as equipas de competição de futebol 7, este processo faz todo o sentido. A divulgação dos treinos em escolas primárias e básicas, bem como dos dias de captações abertas (através de uma inscrição, qualquer criança se poderia inscrever) são a melhor forma de escolha para atletas que ainda não estão envolvidos no processo de detecção.

Quanto ao processo de identificação, esta deveria ser a principal actividade do departamento de recrutamento. Começa pela observação de atletas (maioritariamente em contexto de jogo) noutros clubes, e numa segunda fase integrar os atletas escolhidos no treino das equipas de competição. Isto é válido para um jogador de qualquer escalão, desde que o prospector ache que o jogador tem qualidade para vir a ser integrado na equipa. A partir daí a escolha de atleta ficar no clube ou não, é do treinador e do coordenador do clube.

Algo que muitas vezes é desprezado é o estado de maturação dos atletas. A meu ver deveria ser um factor crucial na decisão da escolha do atleta. Para Ulijaszek, Johnston e Preece (1998) maturação é o processo de aquisição de um estado funcional, ou estrutural, adulto. Isto é importante pois diz-nos o quão longe ou perto o atleta está do seu estado final de crescimento. Quando se avalia um jogador, deve ser um factor a ter em consideração.

Imaginando um jogador sub-15, num estado de maturação bastante avançado, que ao treinar com a equipa do seu escalão é avaliado como nível médio (a um nível semelhante aos atletas da equipa), na minha opinião não deve ficar no clube. Se com um nível de maturação mais avançado que os outros, não se destaca de uma forma clara, então quando os colegas o “apanharem” em termos maturacionais, este terá muito mais dificuldades em se afirmar. Na minha opinião é preferível ficar com o jogador sub-15, que esteja num estado de maturação mais atrasado, e que ao treinar tenha ficado no mesmo nível que o jogador referido anteriormente. Com o passar do tempo, quando o estado de maturação equilibrar com os outros, este terá um bom nível. Não esquecendo que para que haja evolução é necessário haver um estímulo, neste caso, tempo de treino

e de jogo. Não basta só ficar com os jogadores é necessário efectivamente desenvolvê-los, dando-lhes um ambiente e oportunidades propícias para a aprendizagem e evolução.

Não quer isto dizer que não se deva ficar com jogadores com a maturação avançada. Significa apenas que tem que se ter em consideração o contexto em que se avalia o jogador. Se o atleta tiver um estado maturacional muito avançado, então o seu treino de captação deve ser feito com o escalão seguinte, para que faça sentido a comparação. O mesmo serve na situação inversa. Se o jogador tiver muito atrasado maturacionalmente, então o melhor é treinar com o escalão abaixo. Claro que para o atleta e para os pais, isto pode ser algo que faça alguma confusão. No entanto, se for bem justificado, os pais só têm que perceber que faz parte da visão a longo prazo do clube.

Salvaguardando que cada caso é um caso e todos devem ser analisados com cuidado. Os exemplos falados acima não devem ser usados como regra, mas sim como princípio. Ou seja, deve-se perceber em que se baseia o exemplo, aplicando em cada situação, e não fazer desta forma só porque sim. É crucial ter-se uma boa avaliação do atleta no treino, a maturação apenas nos ajuda a clarificar o contexto do atleta.

A melhor forma de medir a maturação é através do teste do pulso, no entanto esta acarreta um custo elevado, que provavelmente para o clube não se justificaria. Como segunda opção existe a observação dos caracteres sexuais secundários, tais como, a mudança de voz ou o aparecimento dos pelos e barba. Este segundo método tem como principal limitação a sua validade, no entanto, é a mais facilmente utilizável.

CAPITULO 5

PROCESSO DE TREINO

5.1 Período Pré-Competitivo

A tabela abaixo apresentada, mostra em resumo a actividade da equipa, durante o período pré-competitivo.

Tabela 21 - Período Pré-Competitivo

Calendarização	De 25 de Julho a 20 de Agosto 2016
Nº de Microciclos	4
Nº de Sessões de Treino	14
Nº de Jogos Não Oficiais	3
Minutos de Treino	1460
Minutos de Competição Não Oficial	210*

(*) – O volume de competição não oficial está incluído nos minutos de treino

5.1.1 Pressupostos Fundamentais

Neste período da época, tivemos 2 objectivos que nos pretendemos focar. O primeiro foi a transmissão do Modelo de Jogo para os atletas, o segundo foi a melhoria da condição física.

Quanto ao primeiro objectivo, tentámos através de palestras, exercícios de treino e feedback durante o exercício passar os princípios do nosso modelo de jogo para os atletas. Começam em princípios “gerais” para os específicos. Juntamente com os jogos particulares, pretendíamos que no final deste período, os jogadores já tivessem um bom entrosamento entre eles e comportamentos perto do pretendido.

O segundo objectivo, de uma forma simples, foi que os jogadores a nível físico fossem capazes de completar os treinos e amigáveis a um bom nível. Eles vieram de um período de aproximadamente 1 mês, em que a sua actividade física muito foi baixa. Portanto é normal que algumas capacidades condicionais tivessem abaixo do desejado.

Tivemos 2 dificuldades para concretizar estes objectivos. As grandes diferenças entre o nosso modelo de treino (tipo de exercícios e a intensidade dos mesmos) e jogo (princípios desejados) em comparação com o ano anterior e o baixo nº de atletas presentes nos treinos. Era algo que já sabíamos que seria uma dificuldade portanto fomo-nos preparando para isso. Acima de tudo fomos ajustando o tipo de exercícios aos jogadores, gerindo as condicionantes (tais como o espaço e o nº de atletas) de forma a encaminha-los para o que pretendíamos da equipa. Quanto ao número de atletas, irei falar sobre isso no capítulo seguinte.

5.1.2 Microciclos

Na tabela seguinte estão apresentados os 4 microciclos do período pré-competitivo.

Tabela 22 - Microciclos

	2 ^a Feira	3 ^o Feira	4 ^o Feira	5 ^a Feira	6 ^a Feira	Sábado	Domingo
Microciclo 1	Treino	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga	Folga
Microciclo 2	Treino	Treino	Folga	Treino	Folga	Jogo Amigável	Folga
Microciclo 3	Folga	Treino	Treino	Treino	Treino	Jogo Amigável	Folga
Microciclo 4	Folga	Treino	Treino	Treino	Treino	Jogo Amigável	Folga

5.1.2.1 Microciclo Padrão

Neste momento da época os microciclos semanais foram sofrendo várias alterações devido ao reduzido nº de atletas. O principal motivo foi os atletas estarem de férias com os pais (fora de Lisboa), impossibilitando a ida aos treinos.

Já critiquei a calendarização do campeonato, no entanto, é algo que temos que respeitar e acima de tudo adaptar-nos.

Contudo procurámos progressivamente aumentar a carga semana, à medida que nos aproximávamos da competição. É visível nos microciclos o aumento do volume de tempo de treino ao longo das semanas. Na primeira semana tivemos 3 sessões de treino, enquanto na última semana 4 sessões de treino mais jogo amigável. Relativamente aos exercícios usados não existiram grandes alterações no que toca à manipulação dos componentes ou das condicionantes estruturais do exercício.

5.1.3 Sessões de Treino

5.1.3.1 Volume Total de Treino

A tabela seguinte apresenta o volume de treino durante o período pré-competitivo relativamente aos 3 métodos de treino.

Tabela 23 - Volume Total de Treino

	Tempo (Minutos)	Percentagem de Tempo de Treino
Volume Métodos PG	110	8%
Volume Métodos EPG	250	17%
Volume Métodos EP	1100	75%
Volume total de treino	1460	100%

No seguinte gráfico, é feita uma análise focada na classificação dos métodos de treino das 3 grandes famílias de exercícios.

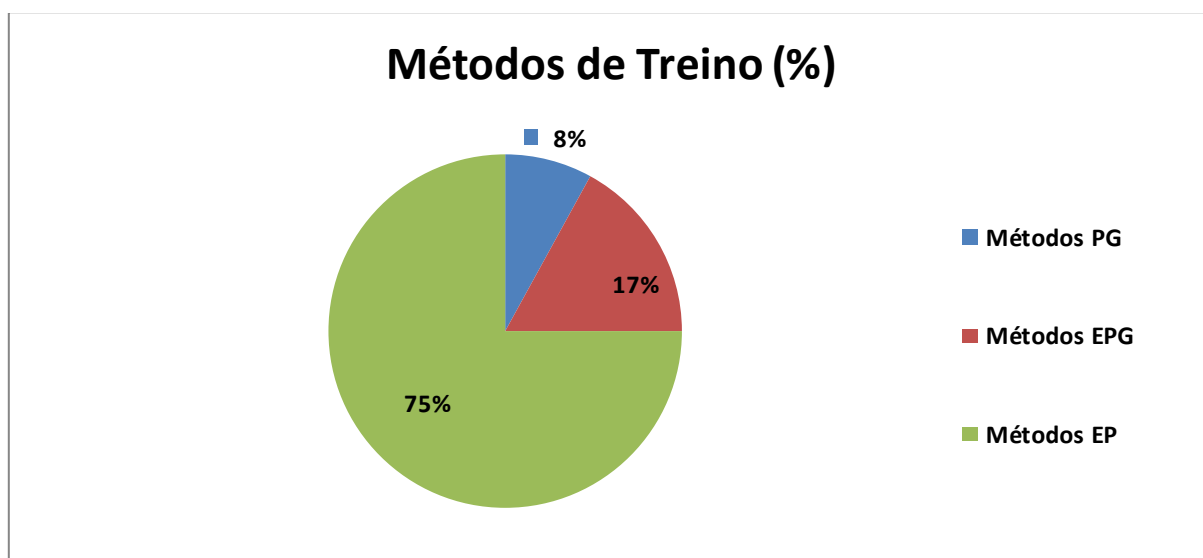


Figura 21 - Métodos de Treino Período Pré Competitivo

Ao analisar os resultados obtidos, verificamos que o principal método de treino utilizado é o específico de preparação, que representa 75% do volume total de treino. Os MEP têm grande transição para aquilo que é a situação real de jogo, e a transmissão do modelo de jogo implementado para os jogadores.

Na minha opinião, os métodos específicos de preparação geral apresentam um volume de treino demasiado baixo, uma vez que o pretendido para o escalão e para a época é o desenvolvimento das capacidades individuais. Os MEPG são fundamentais para a concretização deste objectivo. Neste sentido Castelo & Matos (2009) diz-nos que com a manipulação de algumas condicionantes estruturais nos MEPG, “pode-se criar condições favoráveis para potenciar a relação do jogador com a bola”.

Tabela 24 - Métodos de Treino

	Métodos de Treino										
	MPG	MEPG				MEP					
	Geral	Descon- textuali- zados	M. Posse Bola	Circuito	Lúdicos	Finalização	Meta Especializado s	Padronizados	Sectores de Jogo	Situações Fixas	Competitivos
Minutos	110	80	170	0	0	210	0	0	365	10	525
Minutos	110	250				1100					
%	8	5	12	0	0	14	0	0	25	0	36
%	8	17				75					

5.1.3.2 Volume Métodos de Preparação Geral

Começando pelas divisões que caracterizam os MPG, podemos constatar os seguintes resultados:

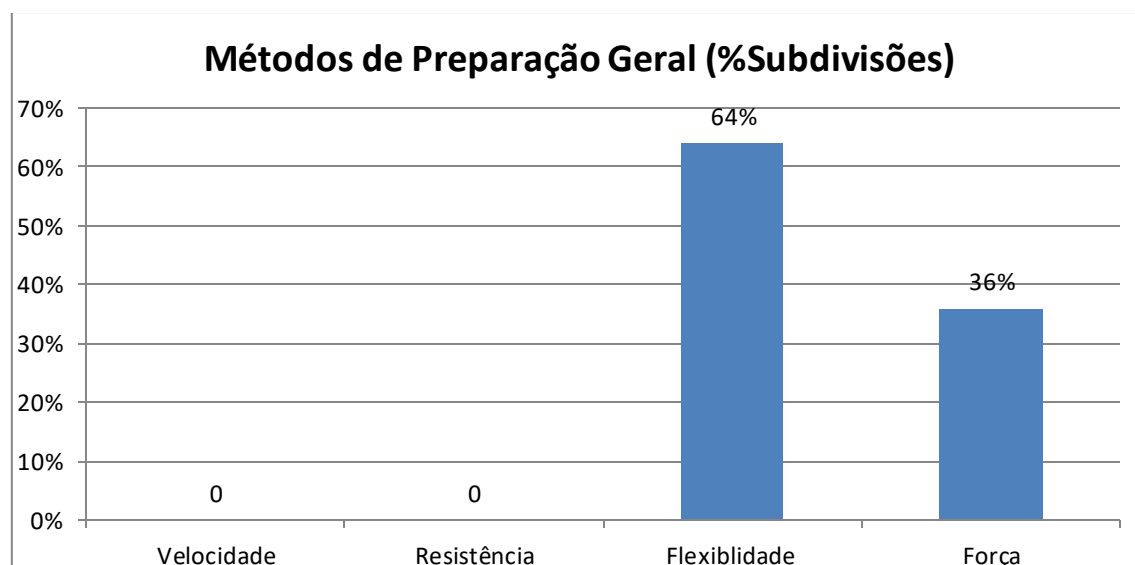


Figura 22 - Métodos de Preparação Geral

Os métodos de preparação geral são apenas utilizados na parte final do treino na forma de alongamentos e de trabalho de força. Quando queremos desenvolver as capacidades condicionais dos atletas, procuramos fazê-lo sempre de uma forma integrada.

O desenvolvimento da velocidade e da resistência (por exemplo) é feito num contexto específico propício ao desenvolvimento das capacidades técnico-táticas. Os sprints utilizados durante um jogo, são um meio para atingir um fim, para a concretização de um objectivo. Só tem utilidade se cumprir um propósito.

O sprint em si apenas traz desgaste para o atleta se não for realizado de forma específica. Este deve utilizado para posteriormente poder efectuar um remate ou um desarme (entre outras situações). Gerindo o espaço, as regras ou o nº de atletas de um exercício - condicionantes estruturais do exercício (Castelo & Matos, 2009) - pode-se facilmente desenvolver com qualidade, as capacidades condicionais.

5.1.3.3 Volume Métodos Específicos de Preparação Geral

Entrando pelas divisões que caracterizam os MEPG, podemos constatar os seguintes resultados:

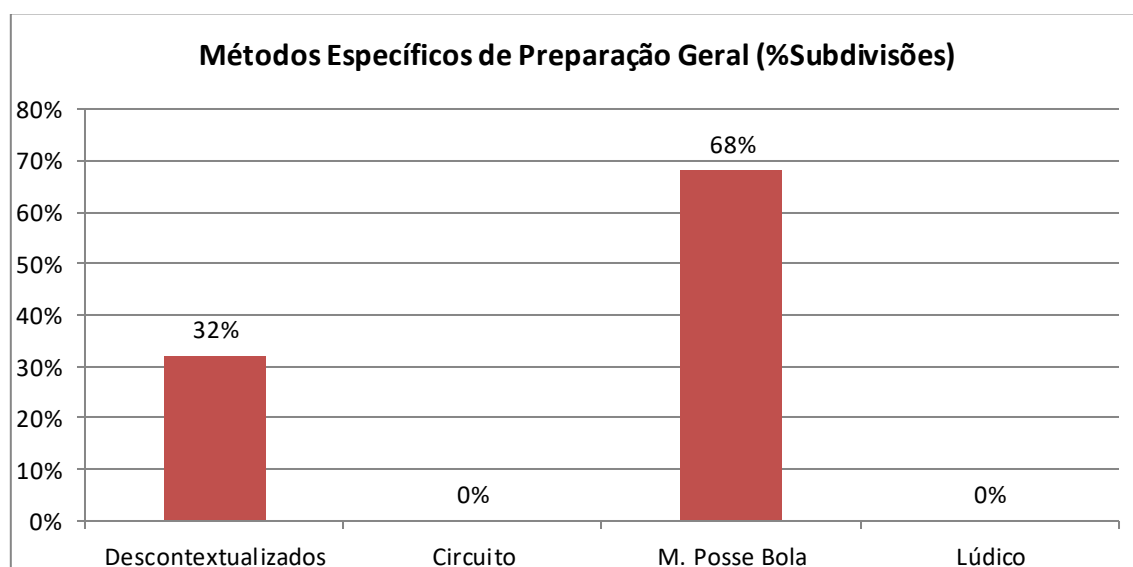


Figura 23 - Métodos Específicos de Preparação Geral

Os exercícios de manutenção da posse da bola, são os mais utilizados e foram utilizados como forma de aquecimento e por vezes na parte fundamental do treino (nesta fase já com objectivos tácticos múltiplos). A um nível individual são bons para

potenciar diversas acções técnico/táticas (tais como o passe/recepção, desmarcações etc..) e a um nível colectivo a variação do centro de jogo e a procura de um espaço livre.

Os exercícios descontextualizados foram apenas utilizados no aquecimento, geralmente como activação para o resto da sessão, tendo já inseridas algumas acções técnicas com bola, tal como a condução de bola, drible e finta.

5.1.3.4 Volume Métodos Específicos de Preparação

Por fim, as divisões que caracterizam os MEP, podemos constatar os seguintes resultados:

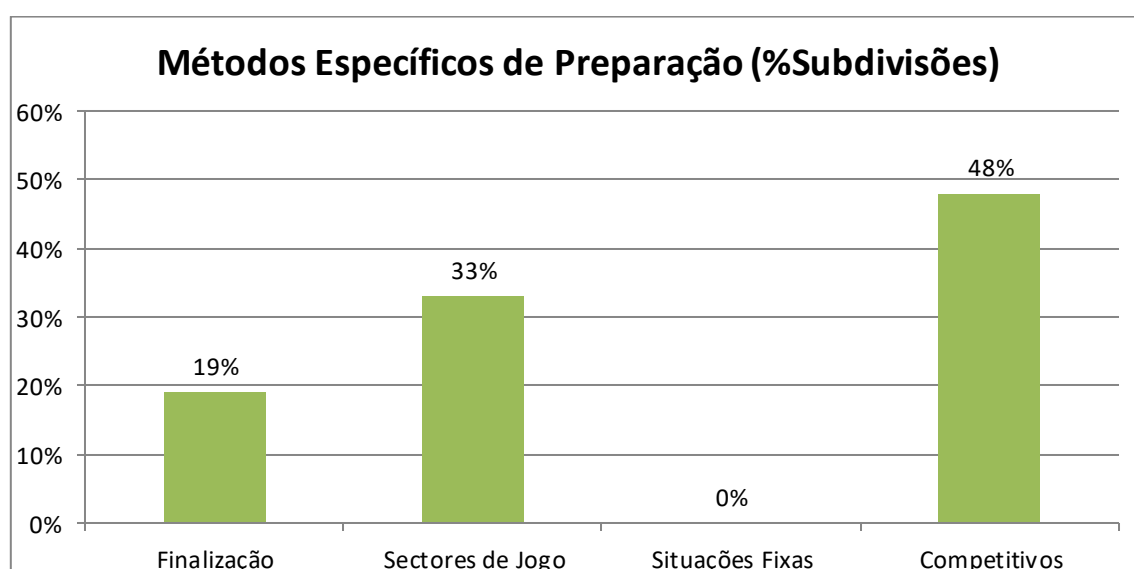


Figura 24 - Métodos Específicos de Preparação

Podemos verificar a predominância na utilização de exercícios de Sectores de Jogo e de Competitivos. De uma forma geral o elevado volume de treino para os sectores de jogo, deve-se à grande utilização de práticas de jogo num espaço reduzido e com um nº reduzido de jogadores, de forma a potenciar o desenvolvimento das capacidades técnico-táticas num contexto de jogo e visando já a ligação sectorial (defesas centrais com defesas laterais, médio defensivo com médios interiores, extremos com avançado) e ligação intersectorial (defesas centrais com médio defensivo, defesas laterais com extremos, médios interiores com avançado, entre outros).

Relativamente aos exercícios competitivos, é usual grande parte dos nossos treinos terminarem com jogo formal 11x11 ou com um nº mais reduzido de jogadores, por exemplo 9x9. É uma forma de os jogadores aplicarem em contexto de jogo o que foi

treinado durante a sessão de treino. Para além disso, já está incluído o volume de tempo de jogos de treino (foram realizados 3 jogos neste período).

Os exercícios de finalização potenciam uma maior repetição de decisões/acções de finalização, fundamentais para a concretização do objectivo do jogo, o golo.

5.1.3.5 Relação entre parte inicial, fundamental e final

Segundo Castelo e Matos (2009,p.157), pode-se considerar dividir a sessão de treino em 4 partes fundamentais:

1. Parte Introdutória. “Aumento dos níveis de concentração, motivação e vontade dos jogadores, e por outro, a explicação dos objectivos da sessão de treino, bem como os meios de ensino/treino para os atingir”
2. Parte Preparatória. “Aumento da actividade dos diferentes sistemas funcionais de âmbito cognitivo, neuromuscular e psicológico de forma a preparar o organismo para a parte seguinte do treino”
3. Parte Principal. “É a essência da sessão de treino e, compreende o cumprimento das suas tarefas principais, que se objectivam na resolução prática e eficaz de situações-problema, que por sua vez derivam do modelo de jogo adoptado e, das observações das condições competitivas”
4. Parte Final. “Criar os ambientes mais propícios ao desenvolvimento do processo de recuperação, que se iniciam imediatamente após a realização do último exercício da parte principal da sessão de treino”

Tabela 25 - Estrutura da Sessão de Treino em Função das Diferentes Partes e Volumes. Castelo e Matos (2009)

		% de Volume de Treino
Parte Introdutório (Objectivos)		0 a 5%
Parte Preparatória (Aquecimento)		15 a 20%
Parte Principal	Exercícios de Base	50 a 70%
	Exercícios em contextos variáveis	
	Exercícios de diferentes níveis competitivos	
	Exercícios de competição	
Parte Final		10 a 15%

A nossa sessão de treino no Estoril Praia tem em média uma duração de 90 minutos e geralmente tem esta estrutura:

Tabela 26 - Estrutura da Sessão de Treino dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia

	Parte Introdutória	Parte Preparatória	Parte Principal	Parte Final
Objectivos	Explicação dos Objectivos do Treino Criar um estado mental positivo	Adaptação do organismo ao esforço, tanto mental como física Realização de acções específicas do jogo, que serão utilizadas do resto da sessão de treino	Aquisição e Aperfeiçoamento de comportamentos Resolução de situações- problema	Retorno à Calma Balanço da Sessão
Métodos de Treino Predominantes	X	MEPG: Manutenção da posse da bola; Descontextualizados.	MEP: Finalização; Sectores de Jogo; Competitivos.	MPG: Força Flexibilidade
%Volume de treino	0 a 5%	17 a 22 %	60 a 70 %	5 a 10 %

A estrutura da nossa sessão de treino tem ligeiras diferenças em relação à apresentada na bibliografia.

A % de treino dedicada à parte preparatória é superior, pois aproveitamos desde logo para introduzimos MEPG com o objectivo de repetir/aperfeiçoar algumas acções técnicas do jogo (por exemplo passe/recepção e/ou condução de bola). Não utilizamos MPG nesta fase do treino, pois acreditamos que com os MEPG (indo progressivamente aumentando a intensidade) conseguimos a activação fisiológica necessária com o acrescento de termos desde logo o objecto fundamental do jogo, a bola.

O valor mínimo da parte principal é consideravelmente mais elevado que a bibliografia. Nestas idades, esta é sem dúvida a parte mais importante do treino (independentemente do dia da semana ou da altura da época), pois os atletas necessitam constante de adquirir novas acções e comportamentos, bem como o seu aperfeiçoamento.

Quanto à parte final do treino fazemos um treino de força (geralmente do terço médio) e por fim terminamos com uma sequência de alongamentos.

5.1.4 Lesões

A tabela seguinte apresenta as lesões do plantel durante o período pré-competitivo.

Tabela 27 - Lesões no Período Pré-Competitivo

Nome	Período	Tipologia	Local
Rodrigo Gomes	25 de Julho a 11 de Outubro	Estiramento e contractura da coxa	Época anterior
Martim Alves	6 de Agosto a 9 de Setembro	Fractura da Clavícula	Treino
Lucas Xavier	10 de Agosto a 19 de Agosto	Estiramento Coxa	Treino
Simão Coelho	18 de Agosto a 23 de Agosto	Entorse do Pé	Treino
Samuel Gonçalves	16 de Agosto a 31 de Agosto	Distensão Coxa	Treino

5.2 Período Competitivo

A tabela abaixo apresentada, mostra em resumo a actividade da equipa, durante o período competitivo.

Tabela 28 - Período Competitivo

Calendarização	De 22 de Agosto 2016 a 16 de Abril 2017
Nº de Microciclos	34
Nº de Sessões de Treino	107
Nº de Jogos Não Oficiais	13
Nº de Jogos Oficiais	25
Minutos de Treino	9190'
Minutos de Competição Não Oficial	990*
Minutos de Competição Oficial	1750'
Tempo de Treino + Competição	10940'

(*) – O volume de competição não oficial está incluído nos minutos de treino

5.2.1 Pressupostos Fundamentais

Os objectivos para o período competitivo foram continuar a trabalhar e implementar o nosso modelo de jogo e o desenvolvimento das capacidades individuais dos atletas.

Os comportamentos que eram pedidos aos nossos atletas na época anterior, são muito diferentes dos desejados por nós para esta época. Era-lhes pedido um jogo mais

directo, com a bola muito pelo ar e ao nível defensivo um bloco baixo. No nosso modelo promovemos um jogo mais apoiado, procurando criar espaços na linha defensiva contrária para posteriormente com passes/desmarcações de ruptura chegar à zona de finalização. Quanto aos comportamentos defensivos, pretendíamos acima de tudo uma postura pressionante.

No planeamento do microciclo semanal, tínhamos também em conta a competição anterior. Principalmente os aspectos menos positivos do nosso jogo. Comparando sempre a nossa prestação, com os nossos princípios e modelo de jogo (comportamentos desejados).

Relativamente à competição seguinte, apenas ajustámos o nosso microciclo na semana que antecedeu o nosso jogo com o Sporting Clube de Portugal e o Sport Lisboa e Benfica. Fizemos esta alteração pois sabíamos que pela qualidade destas equipas íamos passar o jogo com menos posse da bola do que o costume e sofrendo mais oportunidades de golo que o costume. Nestes microciclos o nosso foco foi o processo defensivo e a transição defesa/ataque (com o objectivo de surpreender o adversário com contra-ataques ou ataques rápidos).

5.2.2 Microciclos

5.2.2.1 Microciclo Padrão

Nesta fase estabilizámos o nosso microciclo, em termos da sua estrutura. Passámos a ter 3 treinos (terça, quinta e sexta feira) com jogo ao Domingo. Esta estrutura apenas sofria alterações nos períodos de férias escolares, onde treinávamos preferencialmente de manhã ou adicionávamos mais uma sessão de treino.

Apenas foram canceladas sessões de treino quando a equipa principal do Estoril Praia jogava em casa, nos dias dos nossos treinos. Era uma situação que não podíamos contornar.

Tabela 29 - Sessões de Treino

2º Feira	3º Feira	4º Feira	5º Feira	6º Feira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO	FOLGA	TREINO	TREINO	FOLGA	JOGO

5.2.3 Sessões de Treino

5.2.3.1 Volume Total de Treino

A tabela seguinte apresenta o volume de treino durante o período competitivo relativamente aos 3 métodos de treino.

Tabela 30 - Volume de Treino durante o Período Competitivo

	Tempo (Minutos)	Percentagem de Tempo de Treino
Volume Métodos PG	1000	11%
Volume Métodos EPG	1890	21%
Volume Métodos EP	6300	68%
Volume total de treino	9190	100%

No seguinte gráfico, é feita uma análise focada na classificação dos métodos de treino das 3 grandes famílias de exercícios.

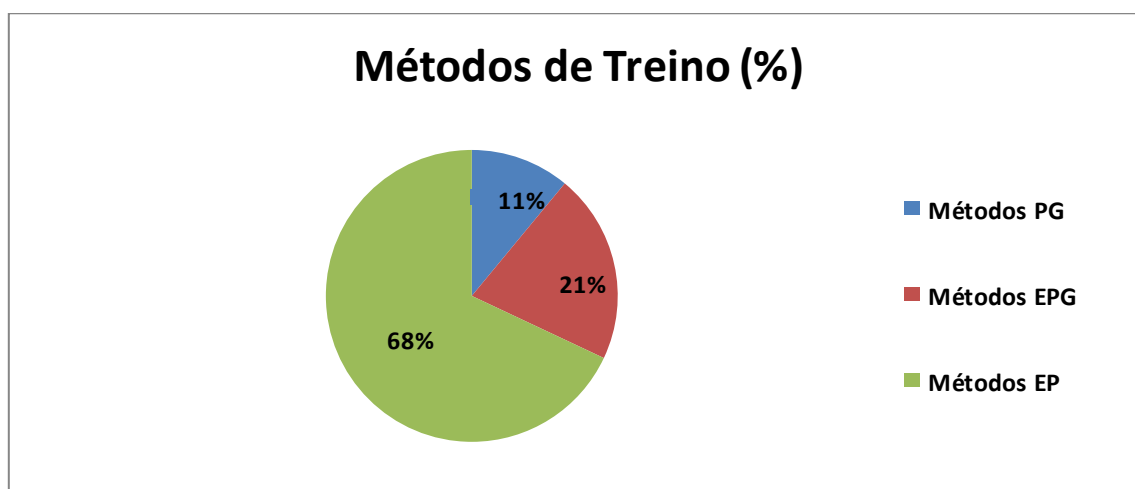


Figura 25 - Métodos de Treino Período Competitivo

Em conformidade com os resultados apresentados no período pré competitivo, os MPG continuam a ter pouco peso no nosso processo de treino, os MEP são predominantes no nosso processo de treino e os MEPG apesar de terem aumentado um pouco o seu volume, continuam a meu ver com valores demasiado baixos.

Tabela 31 - Métodos de Treino

	Métodos de Treino										
	MPG	MEPG				MEP					
	Geral	Descontex- tualizados	M. Posse Bola	Circuito	Lúdicos	Finalização	Meta Especializados	Padronizados	Sectores de Jogo	Situações Fixas	Competitivo s
Minu- tos	1000	310	1580	0	0	870	835	0	1335	0	3260
Minu- tos	1000	1890				6300					
%	11	3	18	0	0	9	9	0	15	0	35
%	11	21				68					

5.2.3.2 Volume Métodos de Preparação Geral

Começando pelas divisões que caracterizam os MPG, podemos constatar os seguintes resultados:

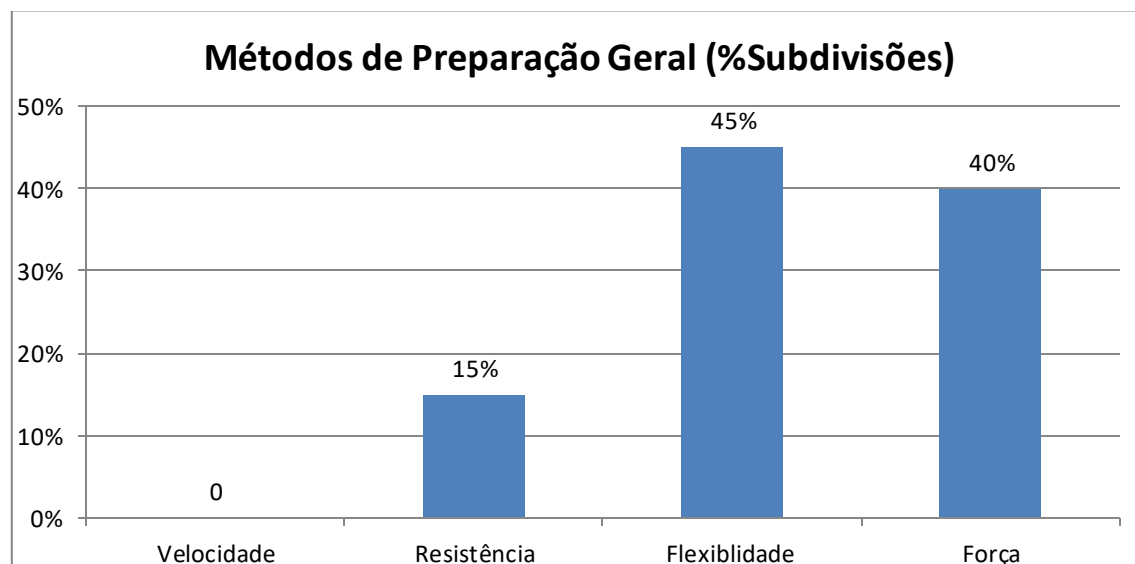


Figura 26 - Métodos de Preparação Geral

O aparecimento do desenvolvimento da resistência deve-se ao teste do Yo-Yo na avaliação inicial e na avaliação intermédia. Relativamente aos outros dados, mantém-se em conformidade com o apresentado no período pré competitivo.

5.2.3.3 Volume Métodos Específicos de Preparação Geral

Entrando pelas divisões que caracterizam os MEPG, podemos constatar os seguintes resultados:

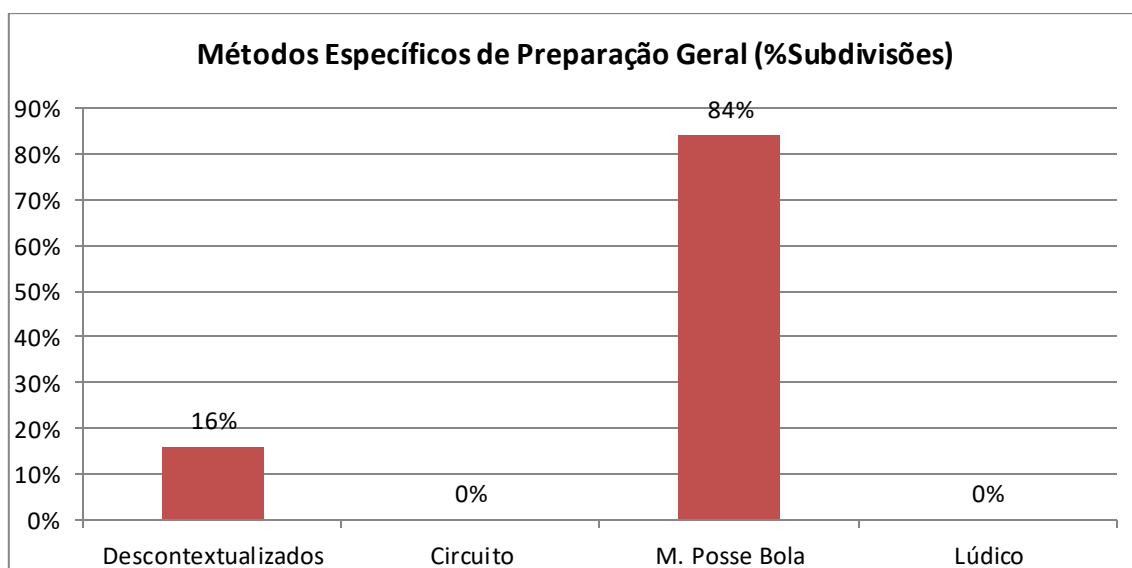


Figura 27 - Métodos Específicos de Preparação Geral

Os métodos de MPB continuam a ser os MEPG preferenciais, por parte da nossa equipa técnica. Isto mostra a intenção que temos de trabalhar aspectos técnicos, tais como o passe/recepção e desmarcação num contexto mais aberto e complexo, do que um simples passe frente a frente. Estes exercícios vão ajudar os jogadores a ter mais qualidade e sucesso, quando forem para os MEP.

5.2.3.4 Volume Métodos Específicos de Preparação

Por fim as divisões que caracterizam os MEP, podemos constatar os seguintes resultados:

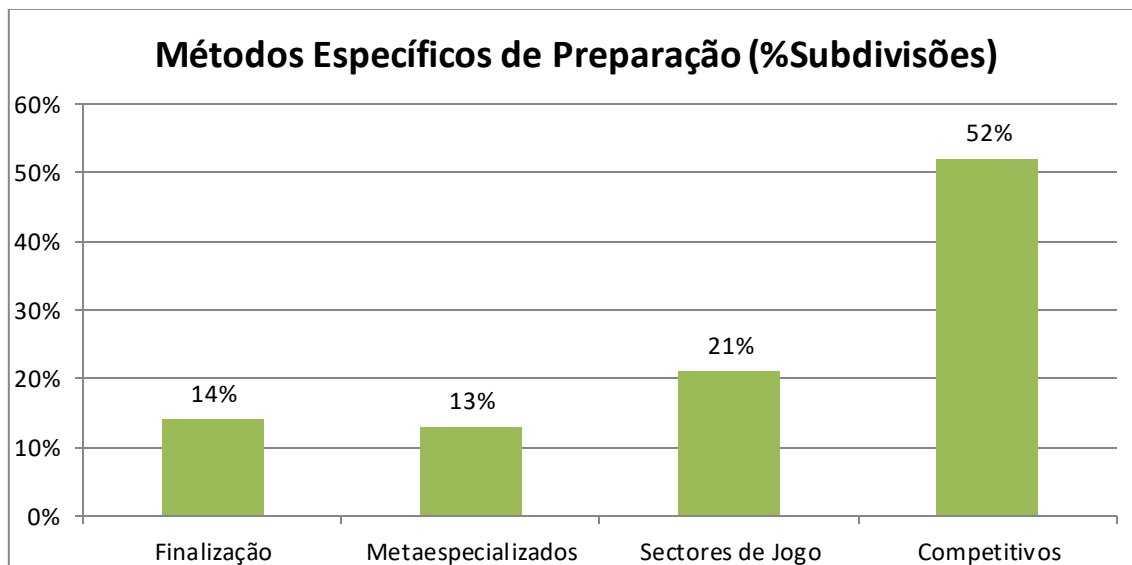


Figura 28 - Métodos Específicos de Preparação

Nos métodos competitivos, está contabilizado os jogos/torneios não oficiais que tivemos. Para além disso, na maioria dos treinos, procurámos terminar a nossa sessão de treino com uma situação competitiva no final, de modo a que o treino fosse uma progressão em termos de complexidade e uma aproximação à realidade do jogo.

5.2.4 Disciplina

No que respeita à disciplina, não existiam castigos a transitar da época 2015/2016 para a época 2016/2017.

Tabela 32 - Valores Relativos à Disciplina da Equipa de Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia

Nome	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos	Total
Francisco Pinheiro	0	1	1
João Castilho	1	0	1
Edgar Rodrigues	1	0	1
Pedro Teixeira	1	0	1
Daniel Ignat	0	0	0
Martim Alves	2	0	2
Nuno Alberto	1	0	1
Nuno Martins	2	0	2

Osmar Salvador	0	0	0
Henrique Pereira	0	0	0
Artur Horal	1	0	1
Isaque Abreu	5	1	6
Diogo Teixeira	4	0	4
Rodrigo Gomes	0	0	0
Afonso Fernandes	0	0	0
Martim Cerqueira	1	0	1
Guilherme Andrade	2	0	2
Henrique Bueno	0	0	0
Aliu Djaló	1	0	1
Guilherme Albuquerque	4	0	4
Lucas Xavier	4	0	4
Logan Cavaco	1	0	1
Simão Coelho	4	1	5
Nélson Rodrigues	1	0	1
Samuel Gonçalves	2	0	2
TOTAL	38	3	41

5.2.5 Lesões

A tabela seguinte apresenta as lesões do plantel durante o período competitivo.

Tabela 33 - Lesões no Período Competitivo

Nome	Período	Tipologia	Local
João Castilho	23 de Agosto a 2 Setembro	Contusão membro superior	Treino
	16 de Março a 4 Abril	Fractura Coccix	Escola
Guilherme Albuquerque	3 a 4 de Novembro	Contusão	Treino
Guilherme Andrade	3 a 4 Novembro 6 a 12 Novembro	Contusão Estiramento da Virilha	Treino
Lucas Xavier	15 a 17 de Novembro	Contusão	Treino
Nelson Rodrigues	15 a 17 de Novembro	Contusão	Competição
Francisco Pinheiro	25 Novembro a 9 Dezembro	Estiramento de músculo nas costas	Competição
Henrique Bueno	20 Dezembro a 27 Janeiro	Escoriação profunda do joelho	Escola
	1 a 7 de Março	Fractura do Nariz	Treino com Juvenis B
Martim Cerqueira	3 a 6 de Janeiro	Entorse do Pé	Treino
Nuno Alberto	27 de Janeiro a 3 de Fevereiro	Escoriação na cara	Competição
Rodrigo Gomes	27 de Fevereiro a 28 de	Operação ao Nariz	Questões de

	Março		Saúde
Afonso Fernandes	28 de Fevereiro a 31 de Março	Dores de Crescimento	Questões de Saúde
Martim Alves	9 de Março a 31 de Março	Tonturas e desequilíbrio com diagnóstico inconclusivo	Questões de Saúde
Henrique Pereira	21 de Março a _____	Fractura do Perónio	Treino

5.3 Período Pré Competitivo vs Período Competitivo

A tabela e gráfico abaixo apresentado, mostram em resumo a actividade da equipa, longo da época desportiva, separando a actividade em período pré-competitivo do período competitivo.

Tabela 34 - Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo

		Pré Competitivo	Competitivo	TOTAL
Calendarização		25 de Julho a 20 de Agosto	22 de Agosto a 16 de Abril	
Microciclos		4	34	38
Sessões de Treino		14	107	121
Competição	Oficial	0	25	25
	Não Oficial	3	13	16
	TOTAL	3	38	41
Minutos de Treino		1460	9190	10650
Minutos de Competição	Oficial	0	1750	1750
	Não Oficial	210	990	1200
Minutos Treino + Competição Oficial		1460	10940	12400

(*) – O volume de competição não oficial está incluído nos minutos de treino

Ao analisar a tabela, podemos verificar que durante o período competitivo temos uma média de 4,28 sessões de treino por cada jogo oficial e durante o período pré-competitivo temos uma média de 4,67 sessões de treino por cada jogo não oficial. Um número bastante aproximado de unidades de treino por competição nos 2 períodos. Durante o período competitivo existe também um número bastante elevado de volume de jogos Não Oficiais, 990 minutos. Este volume deve-se acima de tudo, à nossa participação no torneio de Páscoa, Champions in Loures, que em 6 dias, a equipa realizou 6 jogos.

E assim, poderíamos ir de encontro aquilo que é defendido por Aroso (2010), quando nos diz que o período pré competitivo deve ser feito seguindo os princípios de

progressividade e adaptabilidade aos exercícios de treino, às sessões de treino, às competições e aos microciclos de treino que são caracterizadores e orientadores do período competitivo.

Os resultados relacionados com as 3 grandes famílias da taxonomia estão abaixo representados:

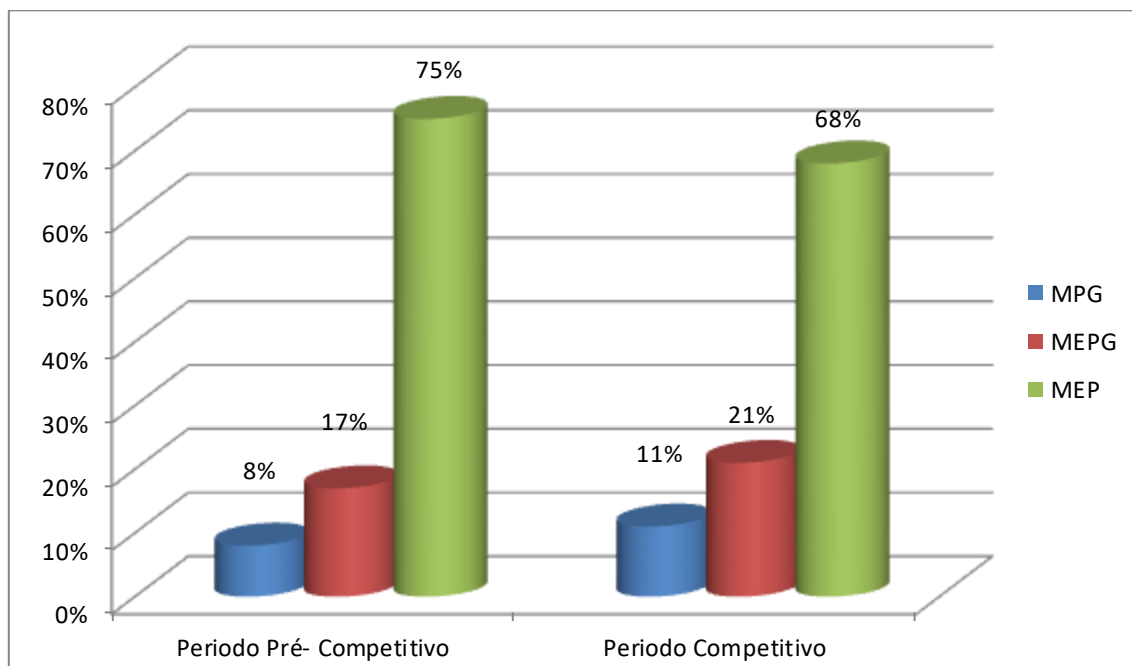


Figura 29 - Métodos de Treino: Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo

Podemos verificar que, entre os diferentes períodos houve poucas diferenças, no que toca às categorias da dimensão horizontal da taxionomia. Isto reforça a ideia defendida anteriormente por Aroso (2010) relativamente à aproximação metodológica entre os dois períodos.

É possível também verificar a predominância da utilização dos MEP. Isto mostra a intenção de ter em treino contextos mais reduzidos daquilo que é o jogo, de forma a potenciar e desenvolver as capacidades técnico-táticas, num ambiente de grande transfer para a competição.

Evoluindo a nossa análise metodológica, comparativa entre o período pré competitivo e competitivo, para um plano mais micro, entrando nas várias dimensões específicas inerentes a cada uma das macro famílias de exercícios anteriores, obtivemos os seguintes resultados:

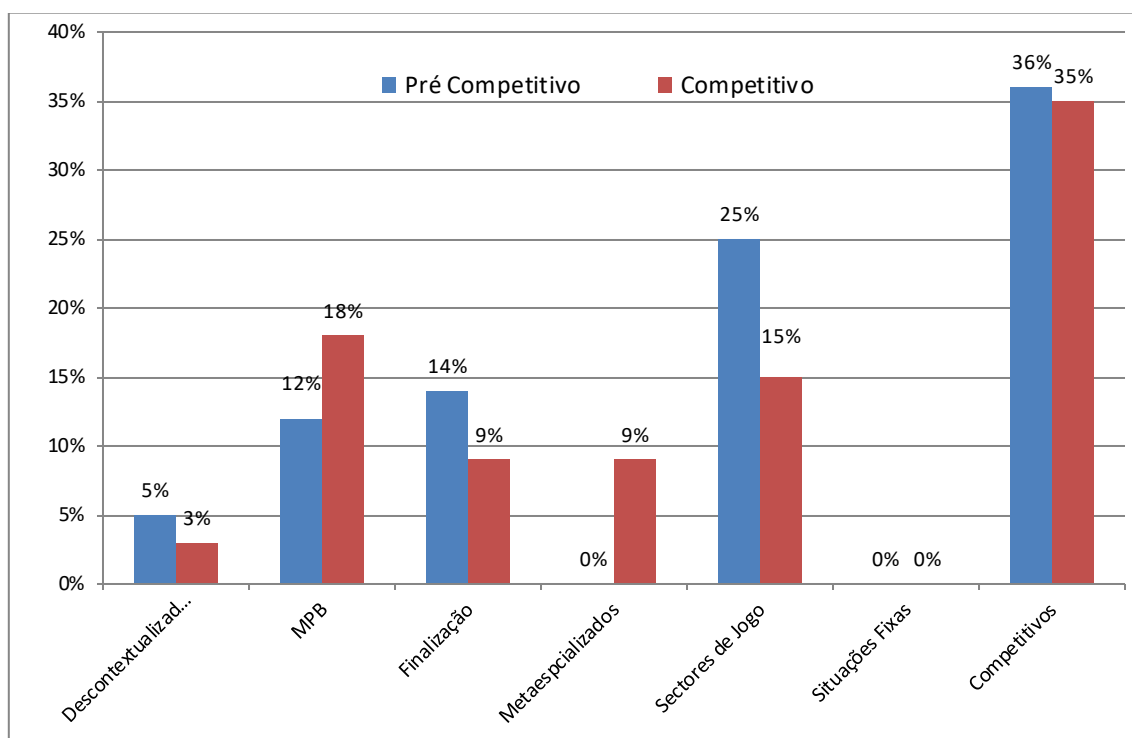


Figura 30 - Métodos de Treino (% Subdivisões): Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo

Ao olharmos para a figura anterior, destacam-se os valores obtidos nos métodos competitivos, que confirmam a sua presença desde o início da época e como elemento central dos métodos de treino da equipa. Em ambos os períodos, os jogos/torneios não oficiais foram contabilizados nos métodos competitivos, e como já visto anteriormente, o volume de jogos não oficiais durante o período competitivo foi bastante elevado.

Os métodos de MPB, metaespecializados e sectores de jogo, numa primeira fase potenciam a aquisição dos comportamentos e princípios para o nosso modelo de jogo, e posteriormente são repetidos “exaustivamente” no competitivo. Esta progressão permite melhorar as ligações intra-sectoriais e sectoriais da equipa, de uma forma mais consistente. Apesar de durante o período competitivo existir uma redução nos exercícios sectoriais, existe um aumento dos exercícios metaespecializados que acaba por compensar a redução existente, pois o tipo de exercícios é bastante semelhante.

CAPITULO 6

PROCESSO COMPETITIVO

6.1 Análise da Competição Oficial

O campeonato nacional Juniores C (iniciados) é caracterizado pelo seu equilíbrio nas equipas, nomeadamente a série onde estão inseridas as equipas de Lisboa. Nesta série destacam-se pela sua superioridade colectiva e individual as equipas do Sport Lisboa e Benfica, Sporting Clube de Portugal e Clube Futebol Belenenses. Quanto às restantes equipas existe um maior equilíbrio, muito provavelmente pelo tipo de condições de trabalho ser semelhante.

Na 1ª Fase do Campeonato verificou-se a diferença entre as equipas, ficando o Sporting em 1º lugar, Benfica em 2º lugar, Belenenses em 3º lugar e Sacavenense em 4º lugar. Estas equipas apuraram-se para a 2ª Fase enquanto as restantes equipas ficaram na fase de manutenção.

Na fase de manutenção o equilíbrio entre as equipas foi notório. Exceptuando a equipa do Oeiras que ficou em 1º lugar de uma forma destacada, do 2º ao 5º lugar as equipas entre si ficaram separadas por apenas 1 ponto de diferença.

Na nossa opinião a competitividade do campeonato é muito boa para o desenvolvimento dos atletas, no entanto, tem a limitação de ter um volume de jogo demasiado baixo. Especialmente para as equipas que não se apuraram para a 2ª fase, que no panorama nacional estão numa quantidade superior.

6.2 Análise Individual Competitiva

Quanto aos aspectos individuais, sentimos que a grande maioria dos atletas teve uma boa evolução. Os atletas que evoluíram mais foram o Guilherme Albuquerque, Simão Coelho, Guilherme Andrade, Isaque Abreu e Nuno Martins. Todos eles, exceptuando o Guilherme Andrade tiveram um tempo de jogo superior a 70% do tempo de jogo possível. Aliado à capacidade técnica, a capacidade de trabalho de todos eles, na nossa opinião, foi a principal razão para uma evolução tão grande. No final da época uma forma de recompensar estes atletas, pelo seu empenho e prestação, foi com a chamada a treinar com o escalão acima, os Juvenis B.

Os atletas que menos evoluíram, a nosso ver foram o Rodrigo Gomes, Aliu Djaló e Osmar Salvador. O Rodrigo teve a infelicidade de começar o período pré

competitivo lesionado e durante a época ter tido mais 3 lesões, o que fez com que tivesse estado no total 6 meses lesionado (sendo que a época tem 10 meses).

O Aliu Djaló apesar de ter algum potencial, apresenta um empenho ao nosso ver, bastante reduzido. O volume total de treino é muito elevado e este deveria ter aproveitado de uma melhor forma. Para além disso teve muitas oportunidades no campeonato e nas competições não oficiais. Da nossa parte tentámos mudar a situação através conversas, de forma a tentar explicar a situação na sua globalidade.

Quanto ao Osmar Salvador a sua fraca tomada de decisão foi principal limitação para o seu desenvolvimento. Apesar dos nossos exercícios focarem muito este aspecto, o atleta não conseguiu ter a evolução desejada.

Para além desta competição oficial, tivemos também muitos amigáveis e a participação num torneio da Páscoa (Champions in Loures). Foram nestes momentos que tentámos equilibrar o volume de jogo dos atletas. Aproveitando estes momentos para dar mais tempo de jogo aos jogadores menos utilizados.

6.3 Classificação Final e a sua Evolução ao Longo do Campeonato

A tabela seguinte mostra a evolução da classificação da nossa equipa na 1ª Fase do campeonato.

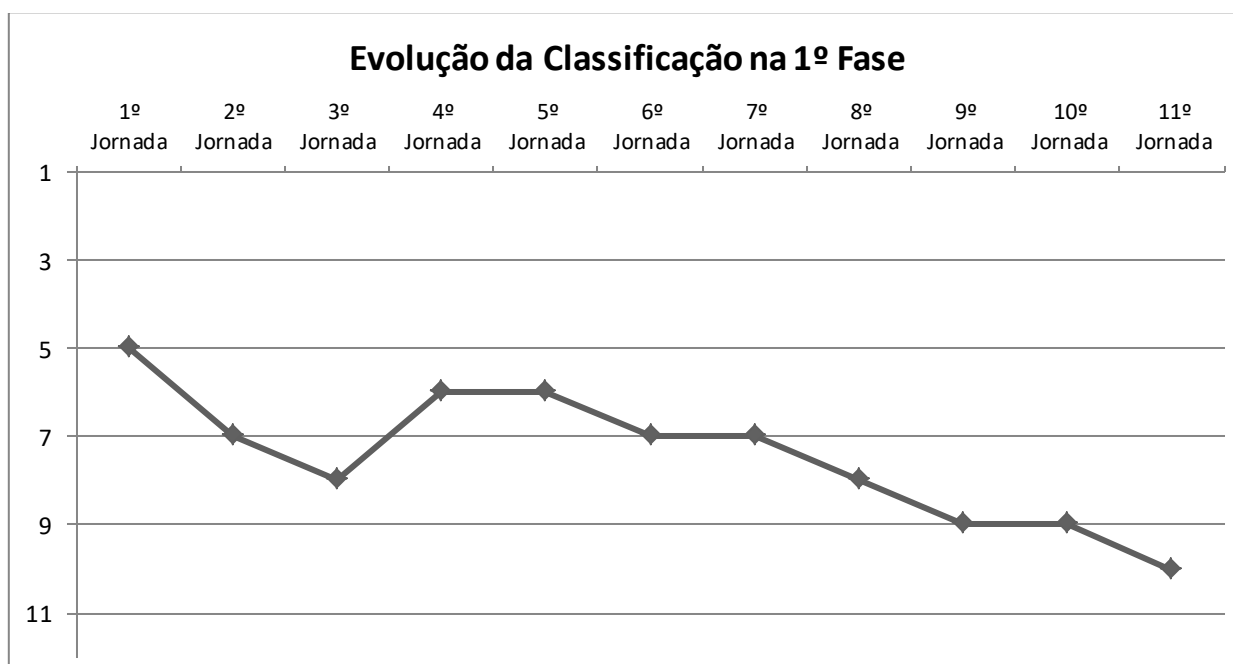


Figura 31 - Evolução da Classificação ao longo da 1ª Fase

Tendo em conta a classificação da equipa de Iniciados B na época anterior (descida do campeonato de Honra de Iniciados) sabíamos que ia ser uma 1ª Fase complicada. O nosso modelo de jogo é muito exigente em comparação com o que eles estavam habituados e as novas entradas ainda não estavam ambientadas com o resto do grupo.

Os nossos resultados foram bastante negativos, pois somámos 7 derrotas, 2 empates e apenas 2 vitórias. A nossa pior série de resultados foi durante o mês de Outubro, onde de forma consecutiva jogamos contra Benfica, Sporting, Belenenses e Oeiras.

A responsabilidade pelos resultados nesta fase foi da equipa técnica, pois pedimos aos nossos jogadores que tivessem comportamentos em jogo que ainda não estavam totalmente adquiridos. Como consequência disso tivemos muitos golos sofridos.

Os nossos objectivos para esta fase passavam mais por melhorar a qualidade do nosso jogo, seguindo o modelo e os princípios definidos. Na fase seguinte queríamos ter a equipa preparada para conquistar o máximo de pontos possíveis.

A tabela seguinte mostra a evolução da classificação da nossa equipa na Fase de manutenção.

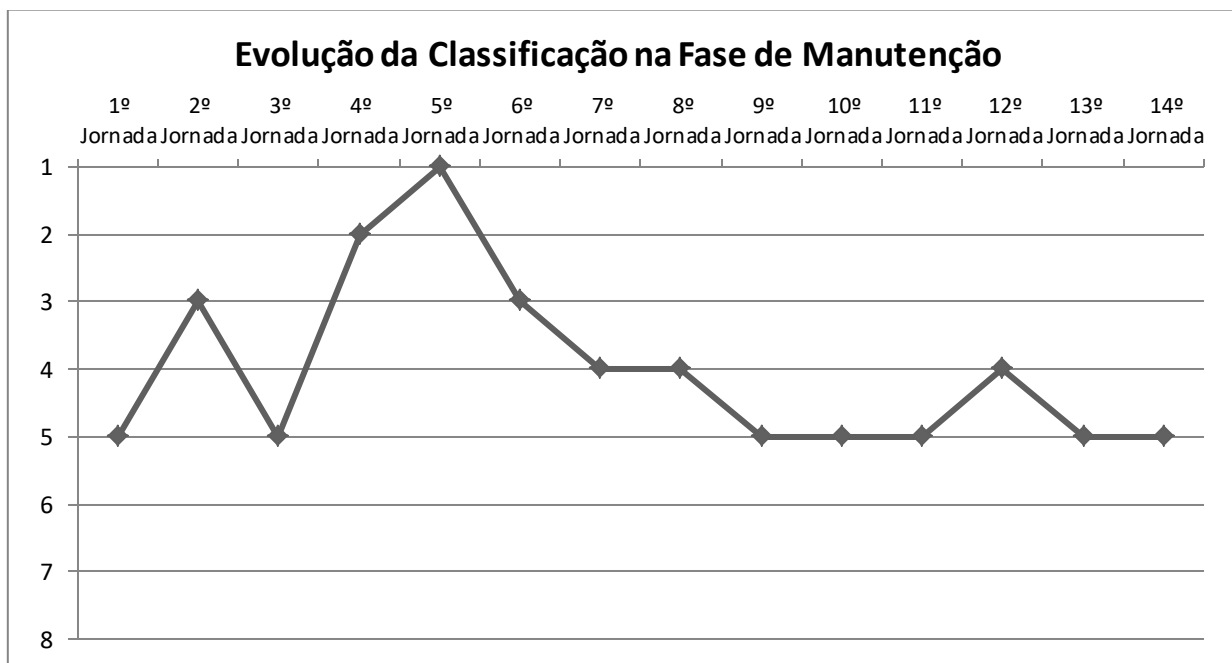


Figura 32 - Evolução da Classificação ao longo da Fase de Manutenção

Nesta fase tínhamos a responsabilidade de ser mais consistentes no nosso jogo e nos nossos resultados. Começámos esta fase com 4 vitórias e 1 derrota, um saldo bastante positivo, especialmente comparando com a fase anterior. Chegámos mesmo a atingir o 1º lugar durante uma jornada.

Devíamos ter gerido melhor a postura e empenho dos atletas perante esta série de jogos. Uma vez que era algo que os jogadores não estavam minimamente habituados a lidar. Após esta série tivemos 3 derrotas e 2 empates nos 5 jogos seguintes, descendo na classificação do 1º para o 5º lugar. Pecámos por excesso de confiança e pouco empenho.

Desde esse momento, até ao final do campeonato, nunca descemos abaixo da linha de “água”, ou seja, do 5º lugar. Tivemos 2 jogos decisivos na 11ª e 12ª jornada onde jogámos com o Real Massamá e o Elvas. Conseguimos uma vitória por 0-3 contra o Real e no jogo seguinte, em casa contra o Elvas, conseguimos uma vitória por 1-0 obtendo assim a manutenção a 2 jogos do fim do campeonato.

6.4 Volume Competitivo Colectivo e Individual

A tabela seguinte mostra o volume de jogo oficial, dos nossos atletas no período competitivo. Foram contabilizados os 25 jogos do nosso campeonato. Nem todos os atletas estavam inscritos desde o começo do campeonato.

Tabela 35 - Volume Competitivo Individual e Coletivo

Nome	Jogos	Titular	Suplente utilizado	Suplente Não Utilizado	Não Convocado	Tempo de jogo	%
TEMPO DE UTILIZAÇÃO TOTAL 25 jogos x 70 minutos						1750	100%
Francisco Pinheiro	25	17	0	2	6	1081	61
João Castilho	25	6	3	5	11	547	31
Edgar Rodrigues	25	2	2	12	9	146	8
Pedro Teixeira	25	9	5	7	4	543	31
Daniel Ignat	25	16	2	5	2	1119	63
Martim Alves	25	17	1	1	6	1200	68
Nuno Alberto	25	4	0	8	13	175	10
Nuno Martins	25	21	1	2	1	1480	84
Osmar Salvador	25	4	3	10	8	269	15
Henrique Pereira	25	8	4	5	8	536	30
Artur Horal	25	14	4	4	3	891	50
Isaque Abreu	25	18	1	1	5	1235	70
Diogo Teixeira	25	13	5	5	2	928	53
Rodrigo Gomes	25	0	3	2	20	54	3
Afonso Fernandes	25	17	1	0	7	1026	58
Martim Cerqueira	25	12	8	1	4	1015	58
Guilherme Andrade	25	19	1	2	3	1096	62
Henrique Bueno	25	3	3	1	18	234	13
Aliu Djaló	25	12	4	4	5	780	44
Guilherme Albuquerque	25	20	2	0	3	1446	82
Lucas Xavier	25	5	9	0	11	549	31
Logan Cavaco	25	1	2	2	20	146	8
Simão Coelho	25	18	2	1	4	1259	71
Nélson Rodrigues	25	5	8	5	7	394	22
Samuel Gonçalves	25	15	7	1	2	1076	61

Como foi referido acima os jogadores com pouco tempo de utilização na competição oficial (abaixo de 25%), tiveram mais minutos de jogo em competição não oficial.

Apesar de não ser o mesmo em termos de envolvimento, tentámos que os jogadores menos utilizados tivessem oportunidades para ganharem mais confiança e evoluírem nestes jogos, para posteriormente terem mais minutos na competição oficial.

No início de época demos muito tempo de utilização a jogadores que naquele momento tinham pouco rendimento, mas que acreditávamos que mais à frente na época fossem ter uma prestação superior.

Contudo também houve jogadores que ao longo da época não evoluíram da forma desejada. Tiveram minutos de competição no início de época e foram tendo nos diversos jogos não oficiais mais tempo de utilização que os demais.

6.5 Rotinas Dia de Jogo

A convocatória para o dia de jogo é feita no final do último treino da semana (geralmente na sexta-feira). Para o dia de jogo a hora de concentração é 1h30 antes do começo do jogo, no campo onde irá decorrer. O transporte é da responsabilidade dos pais dos atletas, sendo que para as deslocações mais distantes (Elvas e Borba) o transporte foi fornecido pela câmara municipal de Cascais.

A palestra do treinador é feita antes do aquecimento, e dura cerca de 10 minutos. Neste momento é apresentado o 11 inicial, umas últimas indicações e palavras de motivação/incentivo.

O aquecimento é preparado pelos treinadores adjuntos, antes do começo da palestra, pois mal esta termine, os atletas vão logo para o campo.

O esquema de aquecimento é o seguinte:

1. Passe e Recepção, frente a frente (distância de 7 metros). Duração 3 minutos;
2. Introdução de uns exercícios de mobilização articular, alternados com condução de bola. Duração 5 minutos;
3. Passe de primeira (distância de 1 metro) + Passes Longos (distância 30 metros);
4. Pausa para hidratação;

5. Exercício de manutenção de posse de bola, 4x4+2Jokers (espaço 15x20).
Duração total 10 minutos, sendo que a meio do tempo é feita uma pausa para hidratação e para uns alongamentos dinâmicos;
6. Exercício de Finalização 1x0 em que o treinador faz de apoio. O remate é feito com alguma variabilidade (remate de primeira de pé direito/esquerdo, após finta, após recepção, dentro/fora de área);
7. Saídas em velocidade, 4 repetições.

Após o aquecimento, os atletas vão para o balneário vestir a camisola de jogo e para a identificação por parte dos árbitros.

No final do jogo e após o banho, cada jogador tem direito ao lanche fornecido pelo clube (sandes+ sumo).

CAPITULO 7

Efeito da Idade Relativa no Futebol de Formação

Resumo

O seguinte artigo aborda a questão da idade relativa no futebol de formação. Procura explicar de que forma é que o mês de nascimento influencia a captação e o desenvolvimento de jovens jogadores.

Este fenómeno diz-nos que dentro da mesma faixa etária, os jogadores mais velhos (nascidos no começo do ano) têm vantagem sobre os demais do mesmo escalão. Isto deve-se a processo de crescimento e maturação, bem como o erro da procura do rendimento imediato.

Ao entrar no processo de desenvolvimento, jogadores com pouco potencial têm acesso a melhores treinos e oportunidades de evolução. Deixando de fora atletas, que por exemplo têm a maturação atrasada, mas com um grande futuro pela frente.

Palavras-Chave: Idade Relativa; Rendimento; Potencial; Futebol de Formação; Talento.

Efeito da Idade Relativa no Futebol de Formação

Introdução

Na esmagadora maioria dos clubes de futebol, por volta dos 6 anos de idade, as crianças nascidas entre o dia 1 de Janeiro e 31 de Dezembro de um determinado ano ingressam no escalão de petizes. A partir daí e mesmo em competições, os jogadores são distribuídos por escalões, de acordo com a sua idade cronológica.

Esta separação por idade cronológica, vai criar invariavelmente grandes diferenças entre os jogadores, uma vez que no mesmo escalão existem diferenças máximas de 11 meses e 30 dias de idade cronológica entre eles. Por razões óbvias iremos ter grandes diferenças a nível físico e cognitivo entre os jogadores, recaindo a vantagem para os atletas mais velhos (os nascidos no início do ano). A idade relativa refere-se às diferenças de idade entre jovens que foram agrupados juntos na mesma categoria etária (Barnsey & Thompson, 1988).

O efeito da idade relativa no desporto pressupõe que o método de agrupar os jovens por categoria etária resulta em vantagens para aqueles que são mais velhos (Thompson, Barnsley, Stebelsky, 1991). Os jogadores mais velhos do escalão são geralmente mais altos, mais fortes e mais coordenados que os outros. A vantagem de ser ter nascido no início do ano de selecção pode relacionar-se com uma maturação mais precoce, ou seja, os jogadores têm uma vantagem até 12 meses em maturação física sobre os seus pares nascidos no fim do ano de selecção (Helsen, Hodges, Van Winkel, 2000).

São diversos os estudos que indicam que os jovens mais velhos dentro do próprio escalão (ou seja nascidos no início do ano) têm maior probabilidade de atingir níveis mais altos de proficiência (Baker & Logan, 2007).

Ao revelarem melhor desempenho, os atletas mais velhos alcançam mais sucesso, recebem mais recompensas pelo seu empenho, sendo mais provável permanecer durante vários anos no desporto que praticam (Barnsey & Thompson, 1988).

Para além disso, também são dadas experiencias diferentes aos atletas com maior rendimento. Os atletas nascidos no início do ano acabam por ter mais minutos de

competição que os outros, são seleccionados em primeiro lugar para equipas de competição e selecções distritais/nacionais. Isto cria um intervalo ainda maior entre os atletas do mesmo escalão. Mais tempo de jogo, um “melhor” treino e níveis de competição mais elevados são dados a uns atletas.

Isto leva a que os clubes apenas se preocupem com metade dos atletas (os nascidos no início do ano). Desperdiça-se talento em todos os escalões. Só porque se tem mais rendimento aos 8/10/12/15 anos não significa que quando chegar a júnior/sénior terá a mesma prestação. Rendimento nestas idades não assegura, por si só, muito potencial a longo prazo.

Felizmente o futebol é um desporto que não depende exclusivamente das capacidades físicas do jogador. A capacidade técnica, a tomada de decisão e alguns factores psicológicos e emocionais têm um grande impacto naquilo que pode ser o sucesso numa acção do jogo de futebol. A longo prazo estas são características a ter em consideração.

Implicações Práticas

Podemos dividir o “talento” em 2 categorias, o visível e o oculto. De uma forma muito simples, o talento visível é aquele jogador que se destaca de uma forma “berrante” dos outros, não é necessário ser-se um grande especialista no assunto para se perceber que aquela prestação foi muito superior à dos outros atletas, o Lionel Messi e o Cristiano Ronaldo são exemplos muito claros disso. O talento oculto geralmente apenas é identificável por um “olho” treinado (especialista), a qualidade das suas acções apenas é percecionada por quem é conhecedor do jogo.

Na minha opinião, o treinador tem que estar constantemente preocupado com a identificação e desenvolvimento do talento oculto. Nos escalões de formação muitas vezes confunde-se sucesso/rendimento actual com qualidade futura (potencial) acredita-se (julgo que erradamente) que um excelente desempenho no momento é garantia de um excelente desempenho futuro e que uma má prestação actual significa pouca qualidade nos anos seguintes. Helsén, Williams e Van Winckel (2005), acreditam que muitos jovens atletas, são ainda identificados como talentosos com base no seu desempenho actual ao invés do nível futuro de desempenho.

Helsen, Hodges, Van Winckel (2000) interrogam-se para onde é que os treinadores “olham” quando procuram o “talento”. Os mesmos autores suspeitam que a identificação e selecção de talento é bastante influenciada, pelos atributos físicos invés das capacidades técnicas.

Sistematicamente erramos na identificação de jogadores talentosos que ainda não apresentam os melhores desempenhos mas que têm potencial para o fazer futuramente.

Helsen, et al. (2000), diz-nos que em comparação com outros desportos, o futebol é extremamente competitivo nas idades mais tenras, e que idealmente treinadores, pais e as associações de futebol, deveriam ter o desejo de dar oportunidades iguais, a todos os participantes. Atenção que não é tratar todos os jogadores da mesma forma, mas sim fornecer “oportunidades iguais” para os jogadores desenvolverem as suas capacidades.

Os clubes deveriam começar a olhar para os seus atletas, de uma forma individual e de uma forma mais crítica. Após esta avaliação devem colocar os jogadores no melhor contexto possível para desenvolverem as suas capacidades. Procurar desenvolver as capacidades técnico tácticas num ambiente que seja propício a isso, mesmo que implique uma subida ou descida de escalão.

Os jogadores devem ser divididos pelo seu nível de aptidão e diferentes níveis exigem diferentes tarefas. Jogadores que apenas utilizem as suas capacidades físicas para resolver os problemas do jogo (porque têm muito sucesso desta forma), devem jogar com jogadores com capacidades físicas equivalentes, isto leva a que desenvolvam outro tipo de recursos.

Os atletas mais aptos devem ser desafiados constantemente com tarefas mais exigentes a todos os níveis. Os treinadores devem ser criativos e devem gerir os exercícios de treino, de forma a que estes jogadores tenham dificuldades. Gerir o espaço do exercício, os objectivos, as diferenças numéricas entre as equipas (colocar jogadores mais aptos em inferioridade por exemplo) são exemplos de como estimular estes jogadores.

Os jogadores menos aptos, por terem mais dificuldades, devem ter mais condições para alcançarem o sucesso, por exemplo, mais espaço de jogo, jogar em

superioridade numérica ou ter mais facilidade nos critérios de êxito. Depois à medida que o atleta evolui é ajustado o nível em que é colocado.

Ao nível das competições, certas subidas e descidas de escalões por parte de alguns atletas deveriam ser controladas ao nível das associações. Se queremos de uma forma séria de potenciar os atletas e dar-lhes oportunidades iguais de desenvolvimento, estas questões deveriam ser tratadas a um nível mais central.

A competição tem como objectivo a vitória, e nestes escalões isso deve ser cultivado nos atletas. A procura do sucesso deve estar presente na mente de todos os atletas. No entanto, o desenvolvimento dos mesmos deve ser prioritário. Devem-se criar regras para que os jogos sejam o mais equilibrado possível e que sejam propícios à evolução dos atletas. Quando uma equipa vence por uma larga margem, sou da opinião que se deveria retirar um jogador de campo para se equilibrar o jogo. Os clubes deveriam ter um nº mínimo de minutos de jogo, para todos os atletas, independentemente do adversário. Isto para que todos consigam ter oportunidades de evoluírem.

Conclusão

Nos escalões de formação, o desenvolvimento dos atletas deve ser visto com um processo a longo prazo. Os frutos do trabalho só serão vistos nos anos seguintes. Ganhar um campeonato não deve ser o objectivo principal de nenhum treinador. Todos devem trabalhar para isso, e a procura desta vitória deve ser incutido em todos os atletas, mas ganhar o campeonato não garante que no futuro esses atletas sejam jogadores de excelência. Essa conquista deve ser uma consequência de um bom processo de formação, ganhar a todo o custo só será prejudicial para o futuro dos jogadores e do futebol.

Bons processos de selecção, identificação e desenvolvimento são cruciais para que se consiga desenvolver ao mais alto nível, o máximo de atletas possíveis. Não se deve desperdiçar talento nenhum. Todos devem ser sujeitos a excelentes condições para o desenvolvimento das suas capacidades. É da responsabilidade das associações de futebol, dos clubes e acima de tudo dos treinadores garantir que todos os jogadores têm acesso a essas condições.

Referências bibliográficas

Baker, J. & Logan, A. (2007). *Developmental contexts and sporting success: birth data and birthplace effects in national hockey league draftees 2000-2005*. British Journal Sports Medicine, 41, 515-517.

Barnsley, R., & Thompson, A. (1988). *Birthdate and success in minor hockey: The Key to the NHL*. Canadian Journal of Behavioral Science, 20, 167-176.

Helsen W, Hodges NJ, Van Winckel J, (2000). *The roles of talent, physical precocity and practice in the development of soccer*. J Sport Sci;18:727–36.

Helsen, W., Williams, M., & Van Winckel, J. (2005). *The relative age effect in youth soccer across Europe*. Journal of Sports Science, 23 (6), 629-636.

Thompson, A., Barnsley, R., Stebelsky, G. (1991). *“Born to play Ball: The relative age effect and major league baseball”*. Sociology of Sport Journal, 8, 146-151.

Ulijaszek, SJ. Johnston, F.E & Preece, MA (1998). *The Cambridge encyclopedia of human growth and development*. Cambridge: Cambridge University Press.

Conclusão

Conclusões

Quanto aos resultados da análise processo de treino podemos concluir que durante o período Pré – Competitivo:

- Existe uma predominância na utilização dos MEP. Representaram 75% do nosso volume total de treino neste período. Têm grande aproximação à situação real de jogo.
- Os MEPG têm uma percentagem de utilização de 17%. É na minha opinião um valor demasiado reduzido. São muito bons para o aperfeiçoamento de certas capacidades individuais. Cruciais nestes escalões.
- Os MPG com 8% apresentam o valor mais baixo de utilização. Neste período apenas foram utilizados no final do treino, em exercícios de força e flexibilidade.
- Os exercícios de MPB são os MEPG mais utilizados. Por vezes como forma de aquecimento, outras na parte principal do treino.
- Nos MEP existe uma preferência para a utilização de exercícios competitivos. Sendo que está complementado os jogos particulares que realizámos.

Relativamente ao período Competitivo:

- Os MEP foram mais uma vez os mais utilizados.
- Nos MPG houve o aparecimento de exercícios de resistência. O motivo foi a realização dos testes físicos como avaliação inicial e intermédia. Subindo assim a percentagem de utilização para 11%.
- Os exercícios competitivos foram os mais utilizados neste período. Isto deve-se ao grande volume de jogos não oficiais e ao facto de na maioria da vezes termos terminado o treino com um exercício de jogo, tal como o 8x8 ou 9x9.

Comparando os dois períodos podemos verificar que:

- Houve pouca variação na percentagem dos métodos utilizados. Apresentando valores semelhantes ao nível das grandes famílias. MEP 75%x68%, MEPG 17%x21% e MPG 8%x11%.
- Em ambos os períodos o tipo de exercício mais utilizado foi o competitivo. Isto porque no treino terminamos maioritariamente com jogo bastante aproximado ao 11x11.

- Especialmente no período pré-competitivo, mas também no período competitivo o valor para os MEPG deveria ser mais elevado. Isto iria permitir aos atletas aperfeiçoarem as suas acções técnicas para terem mais sucesso em jogo e nos MEP. Por vezes, o sucesso da equipa fica limitado pela qualidade individual dos atletas, se errarem muitas acções sejam elas passes/recepções, dribles ou remates o jogo tem pouca continuidade e sucesso.

Reflexões

Reflexões

Foi uma época repleta de grandes emoções e de excelentes momentos. Por vezes de extrema alegria, por outro de alguma tristeza/frustração. Foi uma excelente oportunidade de trabalhar com um grupo de atletas de um elevado nível. Estar com uma equipa de sub-15 no campeonato nacional de iniciados é algo que traz constantes desafios, obrigando a uma superação diária.

Houve dentro da equipa técnica um excelente espaço de aprendizagem e solidariedade uns com os outros. Olhando para trás, a autonomia dada foi um factor que contribuiu em larga escala para o meu desenvolvimento e crescimento como pessoa e treinador.

No que toca aos objectivos que delineei no Plano Individual de Estágio, a capacidade de comunicação e de leitura do jogo foi algo que sem dúvida melhorei bastante. Quanto ao planeamento de treinos, apesar de ter tido oportunidades de planear, acho que não foram em vezes suficientes para realmente poder dizer que tive uma grande evolução. São pontos que na próxima época irei continuar a focar, pois ainda não estão ao nível que eu pretendo atingir. E tal como disse no início são capacidades que eu quero melhorar nesta fase da minha carreira.

Relativamente aos objectivos específicos julgo que os consegui cumprir, em praticamente todos os momentos da época. Foram objectivos que iam de encontro às necessidades definidas pelos objectivos gerais. Ao longo da época participei em bastantes acções de formação para treinadores e posso dizer que consegui aprender algo em todas elas. Quanto à observação de treinos de outras equipas, fi-lo no Grupo Desportivo Estoril Praia, mas também em alguns clubes perto da minha área de residência. Para além disso, observei muitos jogos dos mais diferentes níveis e escalões, principalmente Campeonato Nacional de Juniores e o Campeonato Portugal Prio.

Durante a época diria que houve 2 problemas que eu destacaria. O primeiro foi a transmissão da nossa ideia de jogo para o grupo, tendo este uma experiencia passada bastante diferente das nossas ideias, exigiu de nós um pouco mais. O segundo foi a grande irregularidade de resultados dos jogos do campeonato. No entanto, diria que são estes desafios que nos fazem crescer como treinadores.

Queríamos implementar esta forma de jogar, pois acreditamos que nos traz resultados a curto prazo, mas também no que respeita à formação dos atletas a longo prazo. O facto de os jogadores não estarem acostumados a este tipo de comportamentos, obriga-nos a desenvolver um melhor processo de treino, mas também uma capacidade de comunicação de qualidade. Pois por ser algo novo para eles, obriga-os a sair da sua zona de conforto, trazendo sempre consigo dúvidas e inseguranças, que nós como líderes temos de saber responder e convencer.

Quanto à irregularidade de resultados, é sempre algo que cria incerteza quanto ao trabalho desenvolvido, tanto nos treinadores, atletas e respectivos pais (que nestas idades ainda têm um papel algo activo). No entanto, devido à coesão do grupo e ao apoio da coordenação e da direcção foi algo que conseguimos ultrapassar. Esta irregularidade deve-se, na minha opinião, à grande aleatoriedade que o jogo tem nestas idades. O pouco nível técnico dos atletas é a meu ver, o principal motivo para isto. Parte das equipas defende em blocos baixos com alguma aglomeração de jogadores, exigindo sempre mais a nível técnico. Muitos dos golos do campeonato são feitos de bolas paradas ou em situações de contra ataque (onde há muito espaço para os jogadores executarem). No nosso caso apenas marcamos 1 golo de bola parada, que em comparação com as outras equipas é muito pouco, tornando-se uma grande desvantagem para nós. A maioria dos nossos golos foi através de ataques rápidos, que com a velocidade dos nossos jogadores da frente, conseguimos explorámos o espaço deixado pelas equipas adversárias.

Quanto à estrutura do clube foi feita a recomendação à direcção e coordenação para a criação de um departamento de prospecção (a organização foi apresentada na capítulo correspondente). Foi também sugerido da nossa parte que haja uma maior uniformização de alguns processos dentro do clube, nomeadamente o modelo de jogo e de treino que na minha opinião deveria ser transversal a todos os escalões no que aos princípios gerais dizem respeito.

Referências Bibliográficas

Araújo, D. (2005). *O contexto da decisão – A acção táctica no desporto*. Lisboa: Visão e Contextos

Aroso, J. (2010). *"Periodização do Treino no Futebol". Comunicação pessoal o colóquio "A Gestão de Mestrías para a Obtenção do Sucesso"*. Arcos de Valdevez

Castelo, J. Matos & Matos, L. (2009). *Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino* (2a Ed), Lisboa: Visão e Contextos.

Gomes, M. (2008) *O desenvolvimento do jogar, segundo a periodização táctica*. Tuy: MC Sports.

Martin, R. H. C., Uezu, R., Parra, S. A., Arena, S. S., Bojikian, L. P. & Bohme, M. T. S. (2001). *Auto-avaliação da maturação sexual masculina por meio da utilização de desenhos e fotos*. Revista Paulista de Educação Física. Vol 2. Nº 15, 2001. p. 212-222.

Rito, A., Breda, J. & Carmo, I.: *Guia de Avaliação do Estado Nutricional Infantil e Juvenil*. Publicação Conjunta DGS-INSA no âmbito do conselho científico da plataforma contra a obesidade da DGS. Lisboa: INSA, IP, 2011

Ulijaszek, SJ. Johnston, F.E & Preece, MA (1998). *The Cambridge encyclopedia of human growth and development*. Cambridge: Cambridge University Press.

Williams A.M., Reilly T. (2000). *Talent identification in soccer*. *Journal of Sport Science*;18:657–67.

ANEXOS



UTILIZAÇÃO DO NOME/IMAGEM INDIVIDUAL AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO

Ex.º Sr. Enc. de Educação do atleta Daniel Ignat, dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Solicito autorização para utilização do nome e da imagem (fotografia, filmagem, individualmente ou em grupo) do seu educando na elaboração da tese de Mestrado em Futebol e registo da sua participação em treinos e jogos.

_____, ____ de _____ de 2017
Hugo Oliveira Frederico Costa
[Signature] [Signature]

Eu, Venceslav Ignat, encarregado/a de educação do atleta Daniel Ignat, dos Iniciados A, autorizo a utilização do nome/imagem do meu educando, no âmbito da elaboração da Tese de Mestrado em Futebol, dos treinadores Hugo Oliveira e Frederico Costa nos suportes e para os fins acima referenciados.

Data

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

11.05.2017

[Signature]



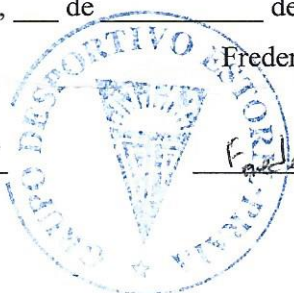


UTILIZAÇÃO DO NOME/IMAGEM INDIVIDUAL AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO

Ex.º Sr. Enc. de Educação do atleta Guilherme Albuquerque, dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Solicito autorização para utilização do nome e da imagem (fotografia, filmagem, individualmente ou em grupo) do seu educando na elaboração da tese de Mestrado em Futebol e registo da sua participação em treinos e jogos.

_____, ____ de _____ de 2017

Hugo Oliveira Frederico Costa



Eu, Célia Maria dos Anjos Pacheco de Albuquerque, encarregado/a de educação do atleta Guilherme Pacheco de Albuquerque, dos Iniciados A, autorizo a utilização do nome/imagem do meu educando, no âmbito da elaboração da Tese de Mestrado em Futebol, dos treinadores Hugo Oliveira e Frederico Costa nos suportes e para os fins acima referenciados.

Data

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

12/5/2017

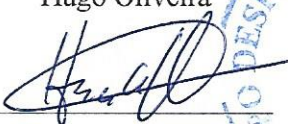

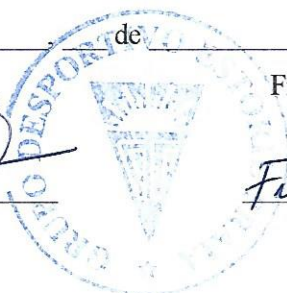
Célia Albuquerque



UTILIZAÇÃO DO NOME/IMAGEM INDIVIDUAL AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO

Ex.º Sr. Enc. de Educação do atleta Osman Solvedor, dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Solicito autorização para utilização do nome e da imagem (fotografia, filmagem, individualmente ou em grupo) do seu educando na elaboração da tese de Mestrado em Futebol e registo da sua participação em treinos e jogos.

_____, de _____ de 2017
Hugo Oliveira Frederico Costa
 


Eu, Juven Solvedor, encarregado/a de educação do atleta Osman Solvedor, dos Iniciados A, autorizo a utilização do nome/imagem do meu educando, no âmbito da elaboração da Tese de Mestrado em Futebol, dos treinadores Hugo Oliveira e Frederico Costa nos suportes e para os fins acima referenciados.

Data

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

11, 5, 17





UTILIZAÇÃO DO NOME/IMAGEM INDIVIDUAL AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO

Ex.º Sr. Enc. de Educação do atleta João Carreira, dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Solicito autorização para utilização do nome e da imagem (fotografia, filmagem, individualmente ou em grupo) do seu educando na elaboração da tese de Mestrado em Futebol e registo da sua participação em treinos e jogos.

_____, ____ de _____ de 2017

Hugo Oliveira

Frederico Costa



Eu, João Carreira, encarregado/a de educação do atleta João Carreira, dos Iniciados A, autorizo a utilização do nome/imagem do meu educando, no âmbito da elaboração da Tese de Mestrado em Futebol, dos treinadores Hugo Oliveira e Frederico Costa nos suportes e para os fins acima referenciados.

Data

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

11, 05, 2017




João Carreira



UTILIZAÇÃO DO NOME/IMAGEM INDIVIDUAL AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO

Ex.º Sr. Enc. de Educação do atleta Diogo Teixeira, dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Solicito autorização para utilização do nome e da imagem (fotografia, filmagem, individualmente ou em grupo) do seu educando na elaboração da tese de Mestrado em Futebol e registo da sua participação em treinos e jogos.

_____, de _____ de 2017
Hugo Oliveira Frederico Costa
 


Eu, Ana Teresa Lucas, encarregado/a de educação do atleta Diogo Lucas Teixeira dos Iniciados A, autorizo a utilização do nome/imagem do meu educando, no âmbito da elaboração da Tese de Mestrado em Futebol, dos treinadores Hugo Oliveira e Frederico Costa nos suportes e para os fins acima referenciados.

Data

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

22/5/17

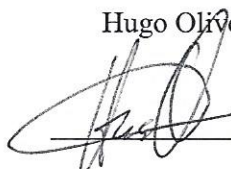
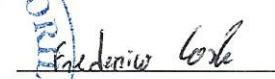

Ana Teresa Lucas



UTILIZAÇÃO DO NOME/IMAGEM INDIVIDUAL AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO

Ex.º Sr. Enc. de Educação do atleta MARTIM LOURO ALVES, dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Solicito autorização para utilização do nome e da imagem (fotografia, filmagem, individualmente ou em grupo) do seu educando na elaboração da tese de Mestrado em Futebol e registo da sua participação em treinos e jogos.

_____, de _____ de 2017
Hugo Oliveira Frederico Costa
 


Eu, ADELINO PEREIRA ALVES, encarregado/a de educação do atleta MARTIM LOURO ALVES, dos Iniciados A, autorizo a utilização do nome/imagem do meu educando, no âmbito da elaboração da Tese de Mestrado em Futebol, dos treinadores Hugo Oliveira e Frederico Costa nos suportes e para os fins acima referenciados.

Data

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

11 / 05 / 2017





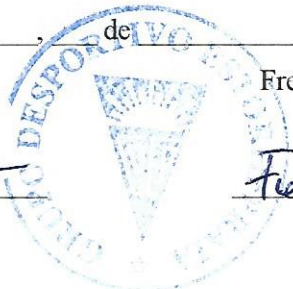
UTILIZAÇÃO DO NOME/IMAGEM INDIVIDUAL AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO

Ex.º Sr. Enc. de Educação do atleta Henrique Pereira, dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Solicito autorização para utilização do nome e da imagem (fotografia, filmagem, individualmente ou em grupo) do seu educando na elaboração da tese de Mestrado em Futebol e registo da sua participação em treinos e jogos.

_____, de _____ de 2017

Hugo Oliveira Frederico Costa



Hugo Oliveira Frederico Costa

Eu, Carlos Alexandre Rodrigues Pereira, encarregado/a de educação do atleta Henrique Pereira, dos Iniciados A, autorizo a utilização do nome/imagem do meu educando, no âmbito da elaboração da Tese de Mestrado em Futebol, dos treinadores Hugo Oliveira e Frederico Costa nos suportes e para os fins acima referenciados.

Data

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

____/____/____

Carlos Pereira



UTILIZAÇÃO DO NOME/IMAGEM INDIVIDUAL AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO

Ex.º Sr. Enc. de Educação do atleta ARTUR MORAL, dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Solicito autorização para utilização do nome e da imagem (fotografia, filmagem, individualmente ou em grupo) do seu educando na elaboração da tese de Mestrado em Futebol e registo da sua participação em treinos e jogos.


_____ de _____ de 2017
Hugo Oliveira Frederico Costa
 


Eu, MARIA MORAL, encarregado/a de educação do atleta ARTUR MORAL, dos Iniciados A, autorizo a utilização do nome/imagem do meu educando, no âmbito da elaboração da Tese de Mestrado em Futebol, dos treinadores Hugo Oliveira e Frederico Costa nos suportes e para os fins acima referenciados.

Data

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

11/05/2017


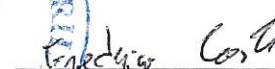
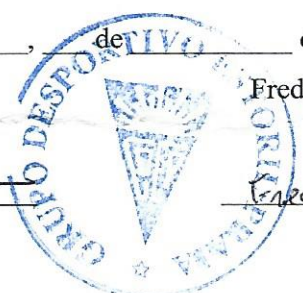




UTILIZAÇÃO DO NOME/IMAGEM INDIVIDUAL AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO

Ex.º Sr. Enc. de Educação do atleta Edgar Rodrigues dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Solicito autorização para utilização do nome e da imagem (fotografia, filmagem, individualmente ou em grupo) do seu educando na elaboração da tese de Mestrado em Futebol e registo da sua participação em treinos e jogos.

_____, _____ de 2017
Hugo Oliveira Frederico Costa
 


Eu, Santa Nogueira, encarregado/a de educação do atleta Edgar Rodrigues, dos Iniciados A, autorizo a utilização do nome/imagem do meu educando, no âmbito da elaboração da Tese de Mestrado em Futebol, dos treinadores Hugo Oliveira e Frederico Costa nos suportes e para os fins acima referenciados.

Data

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

12.05.17

Santa Nogueira



UTILIZAÇÃO DO NOME/IMAGEM INDIVIDUAL AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO

Ex.º Sr. Enc. de Educação do atleta Francisca P. Oliveira, dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Solicito autorização para utilização do nome e da imagem (fotografia, filmagem, individualmente ou em grupo) do seu educando na elaboração da tese de Mestrado em Futebol e registo da sua participação em treinos e jogos.

Hugo Oliveira, 12 de Maio de 2017

Frederico Costa



Eu, André Paulo G. P. Lima, encarregado/a de educação do atleta Francisca P. Oliveira, dos Iniciados A, autorizo a utilização do nome/imagem do meu educando, no âmbito da elaboração da Tese de Mestrado em Futebol, dos treinadores Hugo Oliveira e Frederico Costa nos suportes e para os fins acima referenciados.

Data

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

12.5.17

André Paulo G. P. Lima



UTILIZAÇÃO DO NOME/IMAGEM INDIVIDUAL AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO

Ex.º Sr. Enc. de Educação do atleta Isaque Abreu, dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Solicito autorização para utilização do nome e da imagem (fotografia, filmagem, individualmente ou em grupo) do seu educando na elaboração da tese de Mestrado em Futebol e registo da sua participação em treinos e jogos.

_____, de _____ de 2017
Hugo Oliveira Frederico Costa
 


Eu, Margarida Joaquina dos Neves, encarregado/a de educação do atleta ISAQUE ABREU, dos Iniciados A, autorizo a utilização do nome/imagem do meu educando, no âmbito da elaboração da Tese de Mestrado em Futebol, dos treinadores Hugo Oliveira e Frederico Costa nos suportes e para os fins acima referenciados.

Data

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

11 / 05 / 17





UTILIZAÇÃO DO NOME/IMAGEM INDIVIDUAL AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO

Ex.º Sr. Enc. de Educação do atleta Guilherme Marques Andrade, dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Solicito autorização para utilização do nome e da imagem (fotografia, filmagem, individualmente ou em grupo) do seu educando na elaboração da tese de Mestrado em Futebol e registo da sua participação em treinos e jogos.

Estoril 12 de Maio de 2017
Hugo Oliveira Frederico Costa
 


Eu, Yorginho António Pereira de Andrade, encarregado/a de educação do atleta Guilherme Marques de Andrade, dos Iniciados A, autorizo a utilização do nome/imagem do meu educando, no âmbito da elaboração da Tese de Mestrado em Futebol, dos treinadores Hugo Oliveira e Frederico Costa nos suportes e para os fins acima referenciados.

Data

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

12/5/17





UTILIZAÇÃO DO NOME/IMAGEM INDIVIDUAL AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO

Ex.º Sr. Enc. de Educação do atleta MARTIM FAIAS CERQUEIRA dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Solicito autorização para utilização do nome e da imagem (fotografia, filmagem, individualmente ou em grupo) do seu educando na elaboração da tese de Mestrado em Futebol e registo da sua participação em treinos e jogos.

Estoril, 12 de maio de 2017

Hugo Oliveira

Frederico Costa



Eu, Jose Manuel Ferreira Cerqueira, encarregado/a de educação do atleta MARTIM FAIAS CERQUEIRA, dos Iniciados A, autorizo a utilização do nome/imagem do meu educando, no âmbito da elaboração da Tese de Mestrado em Futebol, dos treinadores Hugo Oliveira e Frederico Costa nos suportes e para os fins acima referenciados.

Data

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

12 / 05 / 2017



UTILIZAÇÃO DO NOME/IMAGEM INDIVIDUAL AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO

Ex.º Sr. Enc. de Educação do atleta Lucas Xavier, dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Solicito autorização para utilização do nome e da imagem (fotografia, filmagem, individualmente ou em grupo) do seu educando na elaboração da tese de Mestrado em Futebol e registo da sua participação em treinos e jogos.

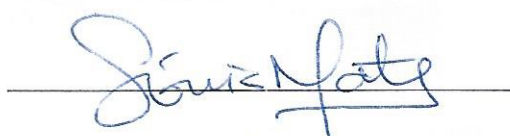
_____, de _____ de 2017
Hugo Oliveira Frederico Costa
 


Eu, Sónia da Câmara Bene R. Mata, encarregado/a de educação do atleta Lucas Xavier, dos Iniciados A, autorizo a utilização do nome/imagem do meu educando, no âmbito da elaboração da Tese de Mestrado em Futebol, dos treinadores Hugo Oliveira e Frederico Costa nos suportes e para os fins acima referenciados.

Data

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

16 / 05 / 2017



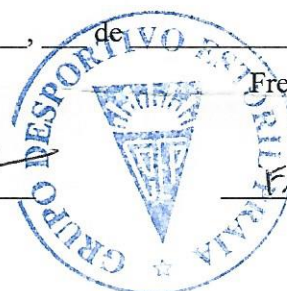




UTILIZAÇÃO DO NOME/IMAGEM INDIVIDUAL AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO

Ex.º Sr. Enc. de Educação do atleta _____, dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Solicito autorização para utilização do nome e da imagem (fotografia, filmagem, individualmente ou em grupo) do seu educando na elaboração da tese de Mestrado em Futebol e registo da sua participação em treinos e jogos.

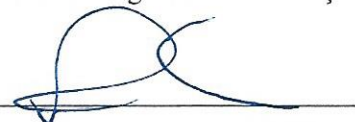
_____, de _____ de 2017
Hugo Oliveira Frederico Costa
 


Eu, Alex M. Silva, encarregado/a de educação
do atleta Pedro Teixeira, dos Iniciados A, autorizo a utilização do
nome/imagem do meu educando, no âmbito da elaboração da Tese de Mestrado em Futebol, dos
treinadores Hugo Oliveira e Frederico Costa nos suportes e para os fins acima referenciados.

Data

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

12, 07 2017







UTILIZAÇÃO DO NOME/IMAGEM INDIVIDUAL AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO


Ex.º Sr. Enc. de Educação do atleta Silvino Coelho, dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Solicito autorização para utilização do nome e da imagem (fotografia, filmagem, individualmente ou em grupo) do seu educando na elaboração da tese de Mestrado em Futebol e registo da sua participação em treinos e jogos.

_____ de _____ de 2017

Hugo Oliveira Frederico Costa

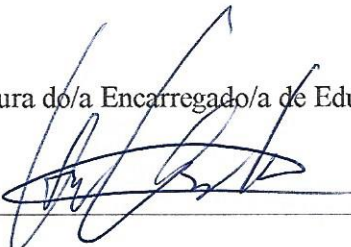


Eu, Luis Filipe Coelho, encarregado/a de educação do atleta Silvino Coelho, dos Iniciados A, autorizo a utilização do nome/imagem do meu educando, no âmbito da elaboração da Tese de Mestrado em Futebol, dos treinadores Hugo Oliveira e Frederico Costa nos suportes e para os fins acima referenciados.

Data

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

11 / 5 / 17

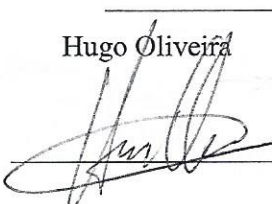
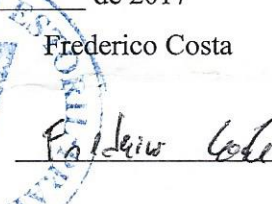





UTILIZAÇÃO DO NOME/IMAGEM INDIVIDUAL AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO

Ex.º Sr. Enc. de Educação do atleta Paulo Jorge Gonçalves dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Solicito autorização para utilização do nome e da imagem (fotografia, filmagem, individualmente ou em grupo) do seu educando na elaboração da tese de Mestrado em Futebol e registo da sua participação em treinos e jogos.

_____, _____ de _____ de 2017
Hugo Oliveira Frederico Costa
 


Eu, Paulo Jorge Gonçalves encarregado/a de educação do atleta Paulo Jorge Gonçalves dos Iniciados A, autorizo a utilização do nome/imagem do meu educando, no âmbito da elaboração da Tese de Mestrado em Futebol, dos treinadores Hugo Oliveira e Frederico Costa nos suportes e para os fins acima referenciados.

Data

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

27/05/2017 



UTILIZAÇÃO DO NOME/IMAGEM INDIVIDUAL AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO

Ex.º Sr. Enc. de Educação do atleta HENRIQUE BUENO, dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Solicito autorização para utilização do nome e da imagem (fotografia, filmagem, individualmente ou em grupo) do seu educando na elaboração da tese de Mestrado em Futebol e registo da sua participação em treinos e jogos.

Estoril, 12 de MAI de 2017
Hugo Oliveira Frederico Costa
 


Eu, MARCO BUENO, encarregado/a de educação do atleta HENRIQUE BUENO, dos Iniciados A, autorizo a utilização do nome/imagem do meu educando, no âmbito da elaboração da Tese de Mestrado em Futebol, dos treinadores Hugo Oliveira e Frederico Costa nos suportes e para os fins acima referenciados.

Data

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

12, 05, 17



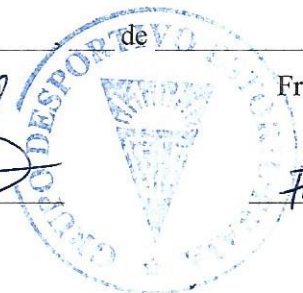




UTILIZAÇÃO DO NOME/IMAGEM INDIVIDUAL AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO

Ex.º Sr. Enc. de Educação do atleta Aliu Dyalo, dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Solicito autorização para utilização do nome e da imagem (fotografia, filmagem, individualmente ou em grupo) do seu educando na elaboração da tese de Mestrado em Futebol e registo da sua participação em treinos e jogos.

_____ de _____ de 2017
Hugo Oliveira Frederico Costa
 


Eu, DOMINGAS OLIVEIRA, encarregado/a de educação do atleta Aliu Dyalo, dos Iniciados A, autorizo a utilização do nome/imagem do meu educando, no âmbito da elaboração da Tese de Mestrado em Futebol, dos treinadores Hugo Oliveira e Frederico Costa nos suportes e para os fins acima referenciados.

Data

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

____/____/____





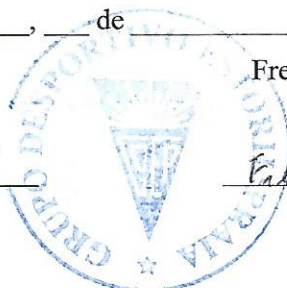
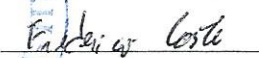

UTILIZAÇÃO DO NOME/IMAGEM INDIVIDUAL AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO

Ex.º Sr. Enc. de Educação do atleta JOÃO M.S. MACEDOS S. CASTILHO dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Solicito autorização para utilização do nome e da imagem (fotografia, filmagem, individualmente ou em grupo) do seu educando na elaboração da tese de Mestrado em Futebol e registo da sua participação em treinos e jogos.

_____, de _____ de 2017

Hugo Oliveira Frederico Costa



Eu, MARIA ALVES NACHANO DE SOUSA MACEDO, encarregado/a de educação do atleta JOÃO M.S. MACEDOS S. CASTILHO, dos Iniciados A, autorizo a utilização do nome/imagem do meu educando, no âmbito da elaboração da Tese de Mestrado em Futebol, dos treinadores Hugo Oliveira e Frederico Costa nos suportes e para os fins acima referenciados.

Data

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

12/05/17





UTILIZAÇÃO DO NOME/IMAGEM INDIVIDUAL AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO

Ex.º Sr. Enc. de Educação do atleta Rodrigo Gomes, dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Solicito autorização para utilização do nome e da imagem (fotografia, filmagem, individualmente ou em grupo) do seu educando na elaboração da tese de Mestrado em Futebol e registo da sua participação em treinos e jogos.

Estoril, 17 de Maio de 2017

Hugo Oliveira

Frederico Costa

Eu, Ana Paula Gomes, encarregado/a de educação do atleta Rodrigo Gomes, dos Iniciados A, autorizo a utilização do nome/imagem do meu educando, no âmbito da elaboração da Tese de Mestrado em Futebol, dos treinadores Hugo Oliveira e Frederico Costa nos suportes e para os fins acima referenciados.

Data

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

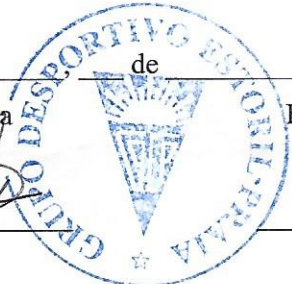
17/05/2017



UTILIZAÇÃO DO NOME/IMAGEM INDIVIDUAL AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO

Ex.º Sr. Enc. de Educação do atleta NUNO G. ALVIM MARTINS dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Solicito autorização para utilização do nome e da imagem (fotografia, filmagem, individualmente ou em grupo) do seu educando na elaboração da tese de Mestrado em Futebol e registo da sua participação em treinos e jogos.

____ de ____ de 2017
Hugo Oliveira Frederico Costa
Frederico Costa

Eu, MARIA INÊS GERICOTA ALVIM MARTINS, encarregado/a de educação do atleta NUNO G. ALVIM MARTINS, dos Iniciados A, autorizo a utilização do nome/imagem do meu educando, no âmbito da elaboração da Tese de Mestrado em Futebol, dos treinadores Hugo Oliveira e Frederico Costa nos suportes e para os fins acima referenciados.

Data

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

11/05/17

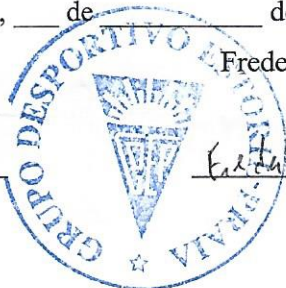
Luís Alvim Martins



UTILIZAÇÃO DO NOME/IMAGEM INDIVIDUAL AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO

Ex.º Sr. Enc. de Educação do atleta Afonso Fernandes, dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Solicito autorização para utilização do nome e da imagem (fotografia, filmagem, individualmente ou em grupo) do seu educando na elaboração da tese de Mestrado em Futebol e registo da sua participação em treinos e jogos.

_____, de _____ de 2017
Hugo Oliveira Frederico Costa


Eu, Manuela Ginete, encarregado/a de educação do atleta Afonso Fernandes, dos Iniciados A, autorizo a utilização do nome/imagem do meu educando, no âmbito da elaboração da Tese de Mestrado em Futebol, dos treinadores Hugo Oliveira e Frederico Costa nos suportes e para os fins acima referenciados.

Data

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

18.05.17

Manuela Ginete



UTILIZAÇÃO DO NOME/IMAGEM INDIVIDUAL AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO

Ex.º Sr. Enc. de Educação do atleta Nuno Rodrigues Alberto, dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Solicito autorização para utilização do nome e da imagem (fotografia, filmagem, individualmente ou em grupo) do seu educando na elaboração da tese de Mestrado em Futebol e registo da sua participação em treinos e jogos.


_____ de _____ de 2017
Hugo Oliveira Frederico Costa
 


Eu, Fernando dos Santos Alberto, encarregado/a de educação do atleta Nuno Rodrigues Alberto, dos Iniciados A, autorizo a utilização do nome/imagem do meu educando, no âmbito da elaboração da Tese de Mestrado em Futebol, dos treinadores Hugo Oliveira e Frederico Costa nos suportes e para os fins acima referenciados.

Data

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

15/10/2011

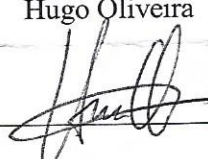






UTILIZAÇÃO DO NOME/IMAGEM INDIVIDUAL AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO

Ex.º Sr. Enc. de Educação do atleta Nelson Rodrigues dos Iniciados A do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Solicito autorização para utilização do nome e da imagem (fotografia, filmagem, individualmente ou em grupo) do seu educando na elaboração da tese de Mestrado em Futebol e registo da sua participação em treinos e jogos.

_____, de _____ de 2017
Hugo Oliveira Frederico Costa
 


Eu, Natacha de Oliveira Rinto, encarregado/a de educação do atleta Nelson Rodrigues, dos Iniciados A, autorizo a utilização do nome/imagem do meu educando, no âmbito da elaboração da Tese de Mestrado em Futebol, dos treinadores Hugo Oliveira e Frederico Costa nos suportes e para os fins acima referenciados.

Data

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação

12/05/2017

Natacha Rinto